ಮಾರ್ಚ್ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



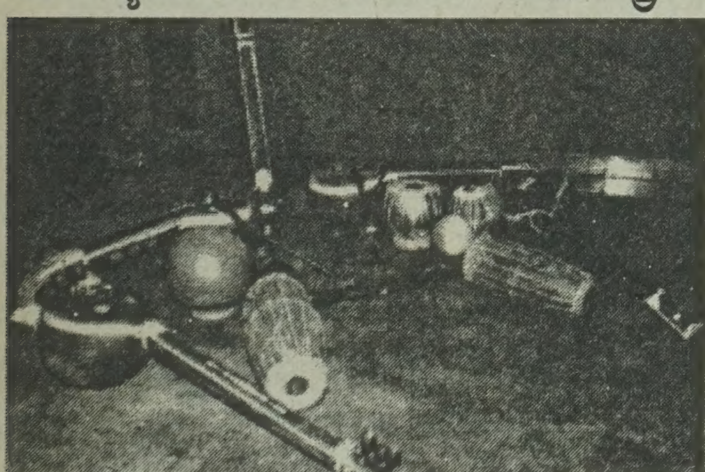
ಜೀವನಾಡಿ

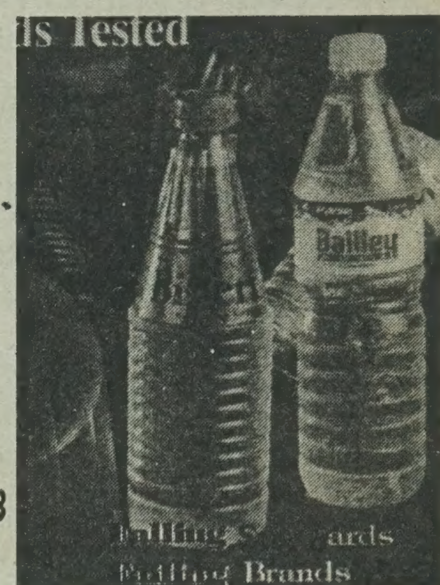
ಮಾರ್ಚ್ - ೧೯೯೮

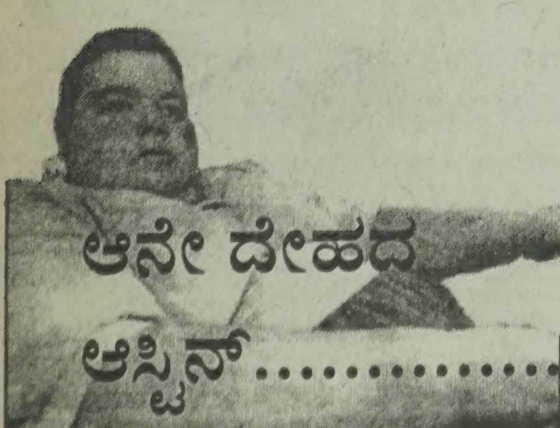
ಸಂಚಿಕೆ - ೨ ಸಂಪುಟ - ೨













Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಆನೆಯ ದೇಹದ ಆಸ್ಟಿನ್



ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮುನ್ನವೆ ೩೧೭ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ದೇಹವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದ ಆಸ್ಟಿನ್ ಪಡುತ್ತಿರುವ ಪಾಡು ಕೆಲವರಿಗೆ ನಗು ತರಿಸಿದರೂ, ನಂತರ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎನ್ನಿಸದಿರದು.

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ, ಭಾರೀ ಕಾಯ, ಜಗಜಟ್ಟಿ ಎನ್ನುವ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಮುಂದೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಅತೀ ದಪ್ಪನಾದ ಚಿತ್ರ. ಆ ಪಾದದಿಂದ ಮಸ್ತಕದ ವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿಭಾಗವೂ ಉಬ್ಬಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿಸೇನೆಂದರೂ ಇಳಿಯದೆ ಸದಾ ಉಬ್ಬುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಭಾರೀ ಕಾಯದ ದೇಹ ನೋಡುವ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೋಜು ತಂದರೆ, ಹಲವರಿಗೆ ಹೀಗೂ ಉಂಟೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅತಿ ಕುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದರಂತೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ೨೯ ವರ್ಷದ ತರುಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಭಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದು ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯ ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ನೋಡಿದಾಕ್ಷಣ ನಗು ತರಿಸುವ ಘಟನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಷಾದದ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಚಾರ್ಲಿ ಚಾಪ್ಲಿನ್‌ರ ಈ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಕ್ಯ ಭಾರಿ ಕಾಯದ ಆಸ್ಟಿನ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಸತ್ಯ. ೩೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ದಾಟುವ ಮುನ್ನವೆ ೩೧೭ ಕೇಜಿ ಶರೀರದ ಭಾರದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಲಾಗದ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ 'ವೆಸ್ಟ್‌ಮಿಡ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್' ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಆಸ್ಟಿನ್ ದಿನವೂ ಡೈಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೂ ತೂಕ ಇಳಿಯುವ ಬದಲು ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವಿಸ್ಮಯ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ಆಸ್ಟಿನ್ ಪಡು ತ್ತಿರುವ ಪಾಡು ಎದುರಿಗಿರುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಕ್ಷಣ ನಗು ತರಿಸಿದರೂ, ನಂತರ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ..... ಎನ್ನಿಸದಿರದು.

ಆಸ್ಟಿನ್ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗಲೇ ಶರೀರ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಲೂನಿನಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತಾ ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೇ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದನು. ಹೀಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕೈಕಾಲು ಸರಾಗವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಾಗದೆ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತೊರೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಉದ್ಯೋಗವೇನೊ ತೊರೆದಾಯಿತು. ಆದರೆ ಭಾರೀ ಉದರ ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಇವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

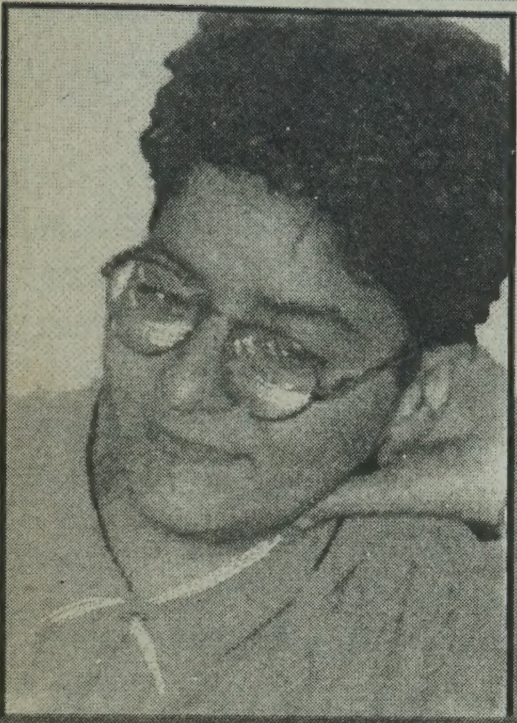
ನಾಲ್ಕನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಲವತ್ನಾಲ್ಕು ಕೇಜಿ ಭಾರದ ಆಸ್ಟಿನ್, ೧೯ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ೧೭೧ ಕೇಜಿಗೆ ಏರಿದ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ೭೨ ಕೇಜಿ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ಆಸ್ಟಿನ್ ಪ್ರಸ್ತುತ ೩೧೭ ಕೇಜಿ ಭಾರಿ ತೂಕದ ದೇಹವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಇದ್ದಾನೆ. ತಾಯಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಮಗನ ಊಟಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೊರತೆ ಎಂಬುದು ಆಸ್ಟಿನ್‌ರನ್ನು ಕಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ದಿನವೂ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಒದಗಿಸಲೆಂಬ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮುಳುಗಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕೊರಗು ಆಸ್ಟಿನ್‌ನದು.

ಈ ಮಹಾಕಾಯದ ಆಸ್ಟಿನ್‌ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿವಾರ ೬,೦೦೦ ರೂಪಾಯಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಬೀಫ್ ಬರ್ಗರ್, ಆರು ಮಟನ್ ಛಾಪ್ಸ್, ನಾಲ್ಕು ಕೇಕ್, ಇದಲ್ಲದೆ ಹನ್ನೆರಡು ಲೀಟರ್ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಲು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವ ಆಸ್ಟಿನ್‌ಗೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಲೆಂದೆ, ನಂಬಿದ ದೇವರನ್ನು ಸದಾ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಭಾರೀ ಕಾಯದ ಮನುಷ್ಯ ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹಸ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳುಗರಿಗೆ ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ ಎನಿಸಬಹುದು.

ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೋಗಗಳು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ರಸದೂತ (ಹಾರ್ಮೋನ್)ದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದಪ್ಪಗಾದ ಆಸ್ಟಿನ್‌ರ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈತನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಭಾರವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಸ್ಟಿನ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಆಸ್ಟಿನ್‌ನ ಶರೀರ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ, ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಮಗನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಮಮ್ಮಲ ಮರಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. 'ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರದ ಶರೀರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಾಖಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ನನಗೇನು ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ?' ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸಾಕೆನ್ನುವುದು ತಾಯಿಯ ಅಳಲು. ಆಸ್ಟಿನ್‌ನದು ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಈತನ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ೨೦೮ ಸೆಂ.ಮೀ. ಆಗಿದ್ದು ದೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ವಸ್ತ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಜತೆಯಾಗಿರುವುದು ತಾಯಿಗೆ ಚಿಂತೆ.

ಭಾರೀ ಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದು ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ■

ಈಕೆ ಗಂಡ - ಆಕೆ ಹೆಂಡತಿ !!



ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ನಂತರ ಗೆಳತಿಯರು ವಿವಾಹವಾಗುವ ಸಂಗತಿ ಈಗ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದೆಹಲಿಯ ಮಂಜು ಚಾವ್ಲಾ ತನ್ನ ಗೆಳತಿ ಮಧುವನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಳು. ಈ ಹೊಸ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಿದವರು ಹಿಸಾರನ ಅನ್ನು ಮತ್ತು ದೀಪಕ. ಅವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಾನುಭವದ ಕೆಲವು ಅನಿಸಿಕೆಗಳು..



ವಿನ್ನಿವಲಯ

"ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೋಮಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗಿರುವ ಓರ್ವ ಪುರುಷ ನಾನು - ಅಂತ ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತು! ನಾನು ಸ್ವತಃ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಗನೆಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಿರಸಾದ ಸರಕಾರೀ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ 'ಅನ್ನು' ವಿನ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಾಯಿತು. ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ, ಒಂದಾಗಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ! ಹೆಣ್ಣಿದ್ದವಳು ಗಂಡಾದೆ. ಇದ್ದ ಒಂದೇ ಅಡ್ಡಗೋಡೆ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ್ದು ವಿವಾಹ ಮಂಟಪದತ್ತ... ತುಳಿದದ್ದು ಸಪ್ತಪದಿ...."

ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಪ್ಯಾಂಟು - ಶರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಥೇಟ್ ಹಿಂದೀ ಸೀರಿಯಲ್‌ನ ಹೀರೋ ಥರಾ ಕಾಣುವ 'ದೀಪಕ್ ಕಾಲರಾ' ಎಂಬ ಹುಡುಗ... ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಳು, ದೀಪಿಕಾ ಆಗಿದ್ದಳು ಎಂದರೆ ನಂಬಲಿಕ್ಕೇ ಆಗದು. ಆ ಕ್ರಾಪು, ಕನ್ನಡಕ, ಹುಬ್ಬು ಹಾರಿಸಿ ಠೀವಿಯಿಂದ - ಗತ್ತಿನಿಂದ ಮಾತಾಡುವ ರೀತಿ ನೋಡಿದರೆ... ಅಬ್ಬಾ ಇವನು ಇವಳಾಗಿದ್ದಳಾ ?! ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತಾರೆ ಜನ. ಆದರಿದು ಸತ್ಯ. ತಪ್ಪು ಯಾರಿಂದ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ? ಎಡವದೇ ನಡೆದಾಡುವ ವರ್‍ಯಾರು ? ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ, ದೇವರೇನು ನಮ್ಮಿಂದ ಹೊರತಾಗಿದ್ದಾನಾ ? ಆತನಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ, ಏನೋ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ, ಇನ್ನೇನೋ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಗಂಡಸರನ್ನು ಎದುರಿಸುವ, ಅವರಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಅದೆಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರಿಲ್ಲ ? ಆದರೆ ದೀಪಿಕಾಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾಗೇ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಿದ್ದ ಆ ದೇವರು, ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದು ಮಾತ್ರ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ.

ನಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹದಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದಾಗುತ್ತದೆ, ದೇವರು ಮಾಡಿದಂತಾಗಲಿ, ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿ ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ದೀಪಿಕಾ.

ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟಳು. ಪ್ರೀತಿಯ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟಳು. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸಾಗುವ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದಳು. ಇನ್ನೊಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಣ್ತನವನ್ನು, ಯಾವ ಹೆಣ್ತನ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯವೋ, ಆ ಹೆಣ್ತನವನ್ನು ಬಲಿಕೊಟ್ಟಳು.

ಮೊಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಚಿಗುರೊಡೆದ ಮೀಸೆ, ದಾಡಿ, ಗಡಸು ಧ್ವನಿ, ವರ್ತನೆ, ಓಡಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೇಳರ ಹರೆಯದ ದೀಪಕ್ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದರ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ದೀಪಕ್‌ಗೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಕೈ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೇನೋ ನಿಜ, ಮಾತುಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ ಪದ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಾಗಿ ವರ್ಷವಿನ್ನೂ ಕಳೆದಿಲ್ಲ. ಬರ್‍ತಾ ಬರ್‍ತಾ ಕಲಿತುಕೊಳ್ತಾನೆ. ಮಾತಾಡುವಾಗ ದೀಪಕ್ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನ ಮುಖ ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತುಟಿ ಕಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡ ಲಾಗದೇ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

"ದೀಪಕ್, ನೀವು ಯಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಬಂಗಾರದ ಕೂದಲುಗಳ,

ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ, ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಯ, ಅಗಲ ಕಣ್ಣುಗಳ, ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಂದರಿಯೆನ್ನಬಹುದಾದ 'ಅನ್ನು'ವನ್ನು ಬೆರಳು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ ''ಇವಳಿಗೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಅಲ್ಲ - ಆತನನ್ನು ವರಿಸಿ ಕೈ ಹಿಡಿದ ಅರ್ಧಾಂಗಿ.

''ನನಗಾ ?'' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ನಿಲುವಿನ ಕುರಿತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿತ್ತು. ನಿರ್ಧಾರದ ಕುರಿತು ದೃಢತೆಯಿತ್ತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದವಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇಪ್ಪತ್ತಾರರ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತು - ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರವೆಂತಹುದೆಂದು. ಒಂದು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ದೀಪಕ್ ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದೊಂದು ದುರಂತವಾಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ದೀಪಕ್‌ನ ದುರದೃಷ್ಟವನ್ನು ಆತನ ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿ, ತಾನು ತನ್ನ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿತ್ತು ಅನ್ನು. ಆದರೆ ಅವಳದು ಬರಿಯ ಮೋಹವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಆತನತ್ತ ಚಾಚಿದಳು. ಆತನ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ದೂರವಾಗಿತ್ತು! ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾದರು, ಇನ್ನೂ ಆತ್ಮೀಯರಾದರು.

''ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ನಮ್ಮದು. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟಿರಲಾರದಷ್ಟು ಅನ್ಯೋನ್ಯರಾದೆವು, ಹತ್ತಿರಾದೆವು. ಏನೇ ಆದರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರುವುದೆಂದು ಆಗಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆವು. ಇವರು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವ ತೆರನಾದ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇವರಿಗೇ ತಾವು ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸಮಸ್ಯೆ ಇವರಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಬಹಳ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಇವರು ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರು'' ಎಂದು ಅನ್ನು ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.

ಅನ್ನುವಿನ ಮನೆಯವರು ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿರೋಧಿಸಿದರು. ಇವರು ವಿವಾಹವಾಗುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಲು, ಒಪ್ಪಿಸಲು ಏನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರು ಒಪ್ಪುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಸಹಜವಾದ ಸಂಬಂಧವೆನ್ನುವುದು ಮನೆಯವರ ಭಾವನೆಯಾಗಿದ್ದುದೇ ಅವರ ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ವಿವಾಹದ ಸುಳಿವು ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವಳ ಸಹೋದರ ದೀಪಕ್, ಅನ್ನು ಮತ್ತು ದೀಪಕ್‌ನ ತಾಯಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಆಭರಣಗಳ ಕಳುವಿನ ಅಪಾದನೆ ಹೊರಿಸಿ ಎಫ್.ಐ.ಆರ್. ದಾಖಲಿಸಿದ ಹಿಸಾರನ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಇವರ ಜಾಮೀನಿನ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಈ ಜೋಡಿ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ದೆಹಲಿ ಸೇರಬೇಕಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ವಕೀಲರಾದ ಜಯಶ್ರೀ ಅಜಯಕುಮಾರ ಅವರು ಇವರಿಗೆ ಜಾಮೀನು ಕೊಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಮೊಕದ್ದಮೆ ನಡೆದ ಸಮಯ ಅನ್ನುನ ಸಹೋದರ ಸಂಜಯ್ ಕೂಡ ಹಾಜರಿದ್ದ. ಎಲ್ಲರೆದುರೇ ಅನ್ನುವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವುದಾಗಿ ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಕತೊಡಗಿದ್ದ.

''ನಾವು ಅವರಿವರ ಕಣ್ತಪ್ಪಿಸಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಕಳ್ಳರಂತೆ ಜೀವಿಸಬೇಕಾಯಿತು'' ಎಂದ ದೀಪಕ್.

''ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಬಗೆಹರಿದಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರ ವಕೀಲರು. ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು, ವಿರೋಧಗಳನ್ನೆದುರಿಸಿ ಅದ್ಯಾಕೆ ದೀಪಕ್ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ?

''ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ನನ್ನೊಳಗೆ ಹುಡುಗನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಕೂಡ ಹುಡುಗರೇ ಆಗಿದ್ದರು. ಹುಡುಗರಂತೆಯೇ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳು, ಆಟೋಟಗಳು, ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು ಹುಡುಗರಂತೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ನಾನೆಂದೂ ಹುಡುಗಿಯರ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಅನ್ನುವಿನ ಹೊರತಾಗಿ ! ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ವಿಚಾರ, ಅನ್ನುವನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು.''

ಯಾವ ಯಾವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ದೀಪಕ್ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ?

''ಒಟ್ಟು ಏಳು ಆಪರೇಷನ್‌ಗಳಾದವು. ಮೊದಲು ನನ್ನ ಸ್ತ್ರೀಲಿಂಗ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಟಿಶ್ಯುಗಳು ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟವು''.

ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ ?

''ಹೌದು ತುಂಬ ಹಿಂಸೆಯೆನಿಸಿತು. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗ-ಸರ್ಜರಿಯಾಗುವಾಗ ನೋವಂತೂ ಆಗಲೇಬೇಕಲ್ಲಾ''

ಮೊದಲ ಆಪರೇಶನ್ ನಂತರ ಆದ ಅನುಭವಗಳೇನು ?

''ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಎದೆಯ ಸರ್ಜರಿಯಾಯಿತು. ನಾನು ಪುರುಷನಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಂತುಷ್ಟಳಾಗಿದ್ದೆ. ಇನ್ನು ನಾನು ಹೊಸ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸಬಹುದೆನಿಸಿತ್ತು.''

ಇಂಥ ಆಪರೇಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಹಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ ?

''ಬಹುಶಃ ನಾನು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡೆ. ಒಂದು ಕೈ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ ಪರಿಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಪಡೆದೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ''

ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ್ಯಾರು ?

''ನಾನು ಲುದಿಯಾನದಲ್ಲಿನ ಸತಲುಜ ಹಾಸ್ಪೆಲ್‌ನ ಚೀಫ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ತಾಹರನ್ನು ಕಂಡೆ. ನನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡರು.

ಈಗ ಮುಂಚಿನಂತೇ, ಹುಡುಗಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಅನಿಸುತ್ತಾ ?

''ಇಲ್ಲ ನಾನು ಗಂಡಸಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೆ- ಈಗ ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ಮತ್ಯಾಕೆ ಹುಡುಗಿಯಾಗಲು ಬಯಸಲೀ ? ಈಗ ನಾನು ಪುರುಷನಾಗಿರುವುದರಲ್ಲೇ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೀಗ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿದ್ದೇನೆ.''

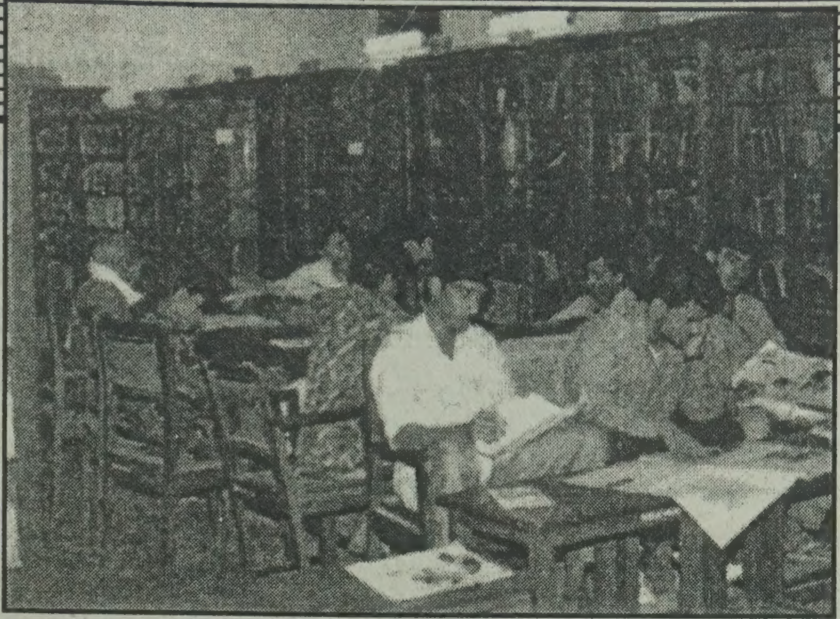
ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ, ಗಂಡಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ? ಆ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು ?

''ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಸೆ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹುಡುಗಿ ತಾನಾಗಿ ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನೆದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದೆನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಬೇಕು. ಅವರ ನಿಲುವು ದುಡುಕಿನದಾಗಿರಬಾರದು. ತಾನು ಪುರುಷನಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ತಮ್ಮ ಇರುವಿಕೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.''

ಎಲ್ಲರೂ ಗಂಡಸರಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ

(೮ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ ಹವೆ

ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವರ್ಷದ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಅವುಗಳ ಉಪಟಳ ಇರುವುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಅಲರ್ಜಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಈ ಹವೆ ಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳೊಳಗೆ ನಿಂತ ಹವೆಯನ್ನು ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಹವೆ ಎನ್ನುವೆವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಮಹಾ? ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆಯೇ ? ಜ್ಞಾನ ತುಂಬಿದ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೇವಿಸಿದವರ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದೇ? ಇದೆಲ್ಲ ಬರಿ ಖಾಲಿ ಮಾತು. ಗ್ರಂಥ ಓದಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಜ್ಞಾನ. ಕೇವಲ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಲೆತ ಹವೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದು. ಈ ಹವೆಯು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ?

ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೆತ ಹವೆ ದೂಶಿತ ಹವೆ. ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಹವೆ. ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ. ಕಾರಣ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮುಂತಾದವರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಇವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆಗಡಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಸ್ಥಮಾ ಮುಂತಾದ ಕಾಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯ ಕಾರಣ ಏನು? ಎಂಬುದರ ಅರಿವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವರು.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳ ಸ್ಪೋರ (ಬೀಜ)ಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳ ಕೆಲಸವೇನು? ನಿಜ. ಗ್ರಂಥಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಗದ, ರಟ್ಟು ಇರಲೇಬೇಕು. ಇವು ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ತೋಟಗಳಿದ್ದಂತೆ, ಹೊಲಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಗ್ರಂಥಗಳ ಹೊರಮೈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಆರ್ದ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೂರಸು ಜೀವಿ ಹುಟ್ಟಲು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಕು. ತುಂಬಲಾದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಬೂರಸು ಸ್ಪೋರಗಳು ತಳ ಊರುತ್ತವೆ. ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತವೆ, ಕಂಟಿ-ಕಂಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಟೊಳ್ಳಾದ ಕಾಯಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಗಳು ಸಿಡಿದು ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಸ್ಪೋರಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತೇಲುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳೋ ಅಷ್ಟು ಬೂರಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹವೆಯನ್ನು ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳು ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳ ಸಾಗರವೇ ಅನ್ನಬಹುದು. ಯಾರು ಇಂಥ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳ ಸ್ಪೋರುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ ಲೋಳೆ ಸುರಿಯುವುದು. ಮೂಗು ಬಂದಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಗಂಟಲಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಬಂದರೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆಯುವುದು, ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು. ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅವುಗಳ ಲೋಳ್ಪರೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಒರಟು ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ ತೋರಿ ಅಸ್ಥಮಾ ಕಾಣುವುದು. ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಸುಮಾರಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳ ಸ್ಪೋರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣವೇ ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಹವೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕರ ಹವೆ.

ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ದೆಹಲಿಯ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಇದೇ ಪ್ರಮೇಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿತು. ಈ ತಂಡದವರು ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟರು. ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೆತಿರುವ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬೂರಸುಗಳು ಇವೆಯೋ? ಇಲ್ಲವೋ? ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಹವೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸ್ಪೋರಗಳು ಇವೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕೊಡವಿ, ಜಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ ಇಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಹವೆಯಲ್ಲಿಯ ಬೂರಸು ಸ್ಪೋರುಗಳು ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಬಹು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿ ಹೊರಬಂದವು.

ಹೊರಗಿನ ಹವೆಗಿಂತ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬೂರಸು ಸ್ಪೋರಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಸುಮಾರು ೭೪ ಜಾತಿಯ ಬೂರಸುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಕೊಡವಿದಾಗ ಬರುವ ಸ್ಪೋರಗಳು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವವು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ದೃಢಪಡಿಸಿದರು. ಕಾರಣವೇ ಗ್ರಂಥಾಲಯದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವ ಮೊದಲು ಗ್ರಂಥದ ಮೇಲಿನ ಬೂರಸುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಅರಿವೆಯಿಂದ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಬೂರಸು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮೋಡದಂತೆ ಸ್ಪೋರುಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು. ಇಷ್ಟು ಸ್ಪೋರುಗಳು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸೀನು

ಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೋ ಪುಸ್ತಕ ತೆಗೆದು, ಬೇಕಾದ ಪುಟವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಏನೂ ಕಾಣಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸೀನು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸೀತು ಸೀತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಲುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೭೪ ಜಾತಿಯ ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲ್ಯಾಡೋಸ್ಪೋರಿಯಮ್ ಡೆಸ್ಟ್ಲೇರಾ, ಕುಲ್ವಾಲೇರಿಯಾ, ಅಸ್ಪರಜಿಲ್ಲಸ್, ಆಲ್ಟರ್ನೆರಿಯಾ ಮತ್ತು ಸ್ಟಟ್ಸ ಎಂಬ ಜಂತುಗಳು ಪ್ರಮುಖ.

ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳು ಸದಾಕಾಲ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವರ್ಷದ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ ಅವುಗಳ ಉಪಟಳ ಇರುವುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಅಲರ್ಜಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಈ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕಣಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವೆ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಜನರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುವರು.

ಕಾರಣವೇ ಇಂಥ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಹವೆಯು ಸದಾ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬೂರಸು ಸ್ಪೋರುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ತೊಡಕುಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅಲರ್ಜಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳು ವಾತಾನುಕೂಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೇ?

(೬ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಂದಾ ದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?

''ನಾನು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಅನರ್ಥವೇ ಆಗುತ್ತದೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಆಗಲಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತೇನೋ ಅಂತ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ!''

ದೀಪಕ್‌ನ ವಕೀಲರಾದ ಜಯಶ್ರೀಯವರು ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತಿತರಾಗಿ, ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಾಹವನ್ನು ತಪ್ಪು ವಿಧಾನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತ್ಯಾಕೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ''ಒಂದು, ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕೈ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು, ಇಬ್ಬರ ಮಧ್ಯೆ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗೆಳೆತನವಿದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ನೈತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕಾನೂನಿನ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಜೊತೆಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಿತ ದಾಖಲೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ದೀಪಕ್ ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆತ ದೈಹಿಕ ಸುಖ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆತ ತಂದೆಯೂ ಆಗಬಲ್ಲನೆಂದು ನನಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇವರ ವೈದ್ಯರು ಇವರನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಪರಿಶೋಧ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದಿದೆ. ಸಧ್ಯ ಯಾವುದೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೆಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಿಂಗ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವ್ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

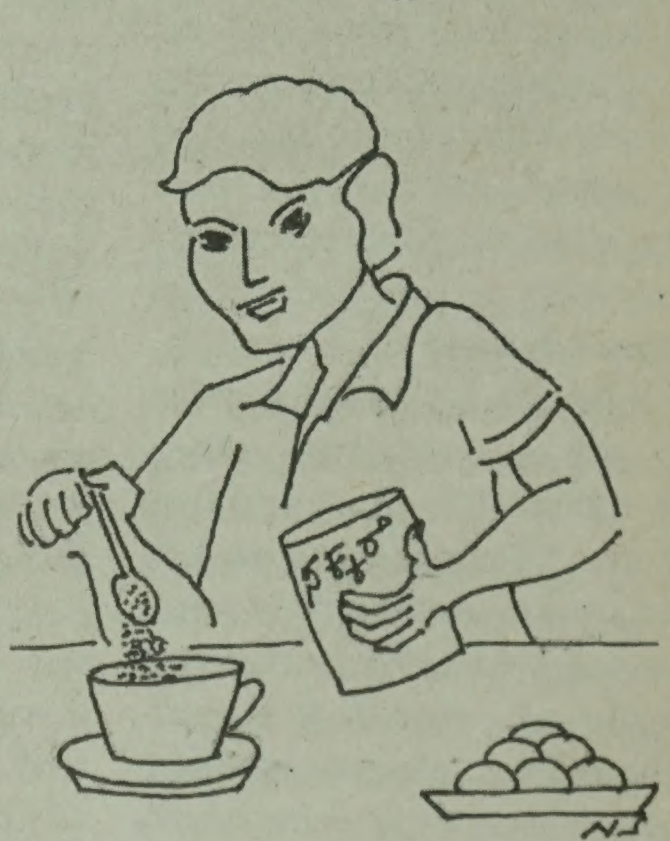
ಹೆಣ್ಣಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು

ಈಕೆ ಗಂಡ - ಆಕೆ ಹೆಂಡತಿ !!

ವಿವಾಹಗಳು ಸುಖಾಂತವಾಗದಿರಲು, ಮುರಿದು ಬೀಳಲು, ಗಂಡಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯ, ಅಹಂ, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯ ಗುಣಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ದೂರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೆಂದು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಇದೊಂದು ಸದಾವಕಾಶ. ಸಮಾನತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಡಿದಾಟ, ಕೂಗಾಟಗಳು ಹಬ್ಬಲು ಕಾರಣವೇ ಗಂಡ - ಗಂಡಸಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ- ಹೆಂಗಸಾಗಿರುವುದು. ಇಬ್ಬರೂ ಹೆಂಗಸರೇ ಅದರೆ ... ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕುವುದೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅನ್ನು, ದೀಪಕರ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಇವರು ಉತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾದರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಯುಗಗಳಿಂದ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದ, ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಗಳೇ ಬದುಕಿನ ಏರು - ಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಹಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲೂಬಹುದು. ■

ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ - ಅಸಿಡಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಾದೀತು !

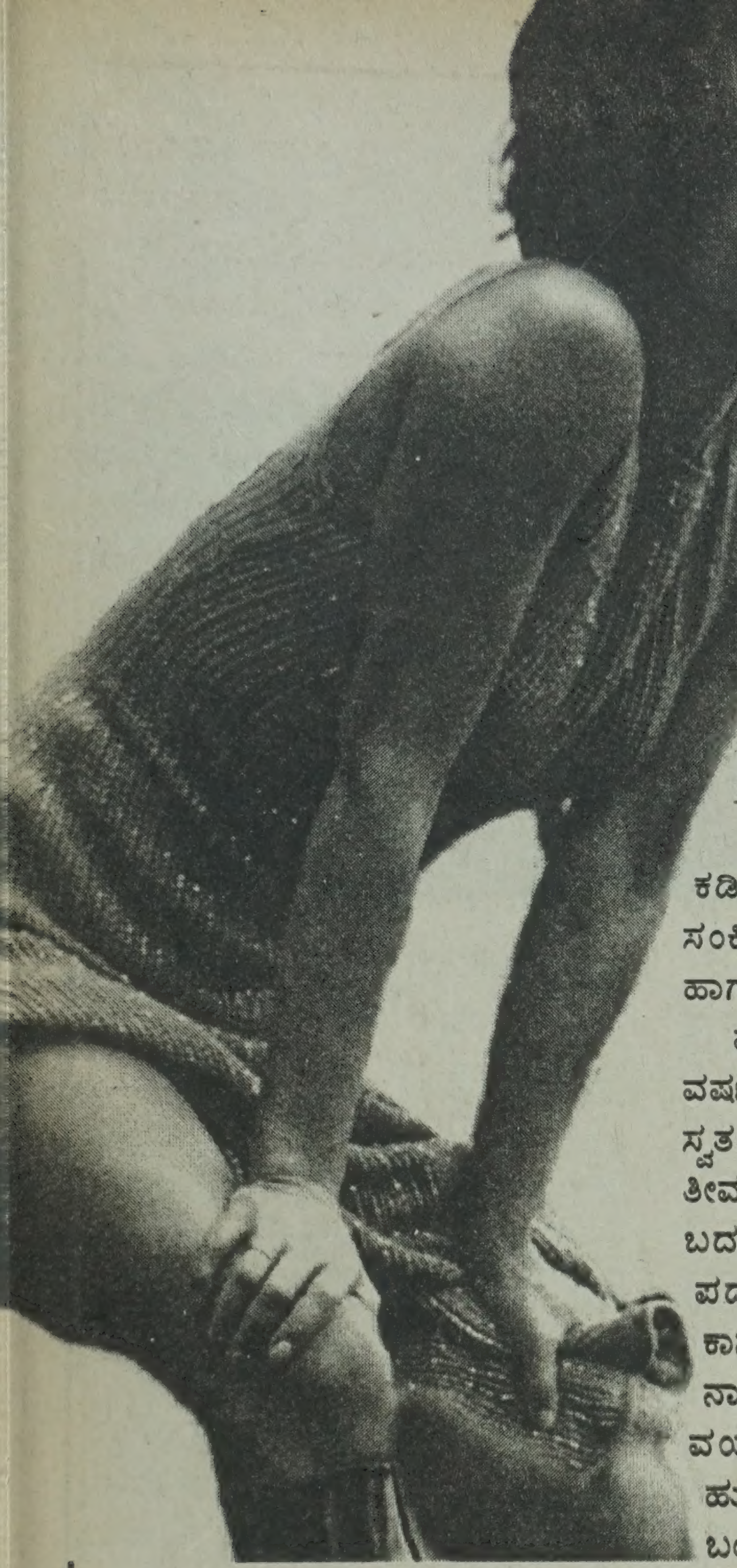
ನಿಮಗೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮಾಮ್ಲತೆಯ (ಹೈಪರ್ ಆಸಿಡಿಟಿ) ತೊಂದರೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಆಮ್ಲಶೇಷವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಉಳಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಹುಳಿಯಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದ ಅತಿಸಕ್ಕರೆ, ಹುಳಿಯುವಿಕೆಯ ನಂತರ ಮದ್ಯಸಾರದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆತ್ಮಾಮ್ಲತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು.....

ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. 'ಮಿತದಲ್ಲಿ ಸುಖವಿದೆ' ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

-ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಹದಿಹರಯ !... ಅದೆಷ್ಟು ಗೊಂದಲಮಯ !!

✍ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

'ಹತ್ತು-ಹದಿನಾರರ ವಯಸ್ಸು ಮುಚ್ಚುಕೋಡಿ ಮನಸ್ಸು' ಖ್ಯಾತ ಕವಿ ಎಚ್.ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಕವನದ ಸಾಲಿನ ಸಾರಾಂಶವೇ ಹದಿಹರಯಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣದ ಬದುಕಿನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಪಡೆಯುವ, ಸವಿಯುವ ತೀವ್ರಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೇ ಹದಿಹರಯದ ಮೊದಲ ಘಟ್ಟ. ಬಯಕೆಗಳು ಕವಲೊಡೆದು, ಹೊಂದುವ ಆತುರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲಾಗದೆ ಹರಿದಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸೆಗೆ ಮಿತಿಯೇರಿ ಬದುಕುವ, ಬದುಕಿಸುವ ಸ್ವರೂಪ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಒಳಿತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ, ಸಹಜೀವನದ ಅರಿವು ಮನುಷ್ಯನಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ತಪ್ಪಿದರೆ ಮೃಗವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲದು.

ಈ ಭೂಮಿಯು ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ನಾಟಕಕಾರರಲ್ಲಿ ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್ ಪ್ರಮುಖ. ಅವನು ತನ್ನ ನಾಟಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು, ಏಳು ಅಂಕಗಳ ಒಂದು ನಾಟಕವೆಂದಿದ್ದಾನೆ. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಹದಿಹರಯ, ಹರಯ, ಯೌವನ, ಪ್ರೌಢ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಇವೇ ಆ ಏಳು ಅಂಕಗಳು. ಈ ಒಂದೊಂದು ಅಂಕವು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಒಂದರಂತೆ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಈ ಏಳು ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಧನ್ಯ, ಅವನ ಜೀವನಸಾರ್ಥಕ. ಅಂತಹವರನ್ನು ''ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು'' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ !..... ನಮ್ಮ ಕಡಲತೀರದ ಭಾರ್ಗವ ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರಂತೆ!!

ಮೂರನೆಯ ಅಂಕ, ಹದಿಹರಯದ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ಮಾಡಿ ಕೊಡಲಿದೆ.

ಹದಿ :

ಹದಿಹರಯ ಎಂಬುದು ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹರಯದ ನಡುವಿನ ಕಾಲ. ಹದಿಮೂರು, ಹದಿನಾಲ್ಕು, ಹದಿನೈದು, ಹದಿನಾರು, ಹದಿನೇಳು ಮತ್ತು ಹದಿನೆಂಟು ಇವು ಹದಿಹರಯದ ಅವಧಿ.

ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಹರಯದ ಸಂಕೀರ್ಣತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಸಂಧಿಕಾಲ!

ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ, ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ವರ್ಷ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಕಾಲ. ಇದು, ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವ ವಯಸ್ಸು! ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿ 'ಮೆಜಾರಿಟಿ'ಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಈ ಹಕ್ಕನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹದಿಹರಯ. ಹಾಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾವೀ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಲಘಟ್ಟವಿದು!

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ :

ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ೧೩-೧೮ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹದಿಹರಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವಾದರೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದು ನಿಖರವಲ್ಲ. ಹದಿಹರಯವೆನ್ನುವುದು ೧೦-೧೬ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಸರಾಸರಿ ೧೧ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದರೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧೩ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಯ :

ಪ್ರಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಡನೆ ಹದಿಹರಯವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಶೇಷ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಪರಸ್ಪರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ- ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯನ್ನು ಹಾಡುತ್ತವೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು, ಪ್ರಾಯವೆಂದರೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಎಂದು

ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಯ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನೂ ತರುತ್ತವೆ.

ದೈಹಿಕ :

ಹದಿಹರಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಹುಡುಗರು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಗುರುಮೀಸೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೋತದ ಗಡ್ಡವೂ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿಯಿರುವ ರೋಮಗಳು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು ಬಲಿಯುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ನಿಲುವು, ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹುಡುಗಿಯರೂ ಸಹ, ಹದಿಹರಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ''ಹುಡ್ಗೀರ್‌ಗೇನ್ ಬಿಡಿ ಸಾರ್.... ಹುಲ್ಲುಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಬೆಳೀತಾರೆ'' ಎಂಬ ಮಾತು ಇದನ್ನು ಪುಷ್ಠೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

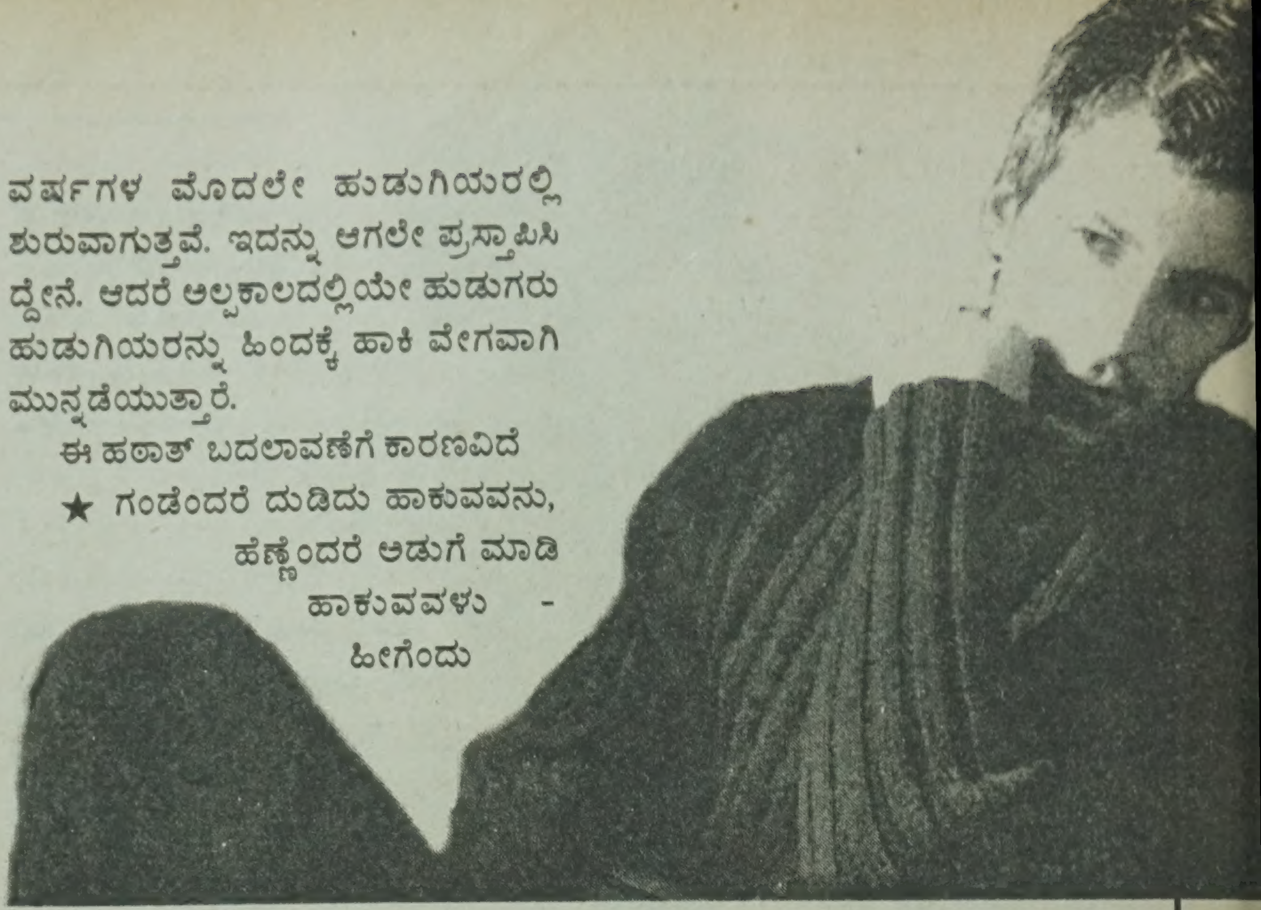
ಮೊದಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮರುವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ, ಜಘನ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ, ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರ ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿ ರೋಮಗಳು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯ ಬಲಿತು, ಅಂಡೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ಮೊದಲಿಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹುಡುಗಿಯು 'ಋತುಮತಿ' ಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ''ಹುಡುಗಿ ದೊಡ್ಡವಳಾದಳು'' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಆಕೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ, ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರ್ಥ.

ತುಮುಲ :

ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಆಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಿದೆ

★ ಗಂಡೆಂದರೆ ದುಡಿದು ಹಾಕುವವನು, ಹೆಣ್ಣೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕುವವಳು - ಹೀಗೆಂದು



ಅಲಿಖಿತ ಶಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ. ಈ ಅನಿಸಿಕೆ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೇನೋ.... ಆದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ''ತಾನೋರ್ವ ದ್ವಿತೀಯ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರಜೆ'' ಎಂಬ ಅರಿವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕೆ, ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಆಮೆಯಂತೆ ಹುದುಗಿಹೋಗುತ್ತಾಳೆ.

★ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 'ಅಹಂ' ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಾಜ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಹುಡುಗ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಸಂಪಾದಿಸಲೆಂದೇ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿದವನು, ತನ್ನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಇತರರು ಕಾದಿದ್ದಾರೆ, ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಇವರೆಲ್ಲ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ನನ್ನ ಅಡಿಯಾಳುಗಳು, ನಾನು ಮಹತ್ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ; ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯ, ಸೇವೆ, ಗೌರವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ - ಈ ಸತ್ಯ ಹುಡುಗನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವನ 'ಅಹಂ' ಕೆರಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅವನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ!

ಹುಡುಗಿಯರು

ಅಂತರ್‌ಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗರು

ಬಾಹ್ಯಮುಖಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ.

★ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋಭಾವ, ಸ್ವತಂತ್ರ ಆಲೋಚನೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಜ ಹುಡುಗರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಚೋದನೆ ಹಾಗೂ ನಿಗ್ರಹಗಳು, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತರಹದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲಿ ತುಮುಲ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ತುಮುಲದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

೧. **ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆ :** ಹೆಣ್ಣು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹಳಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬಾಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಹಾಡು - ಹಸೆ ಕಲಿಯಬೇಕು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಬ್ರಾಯಡರಿ, ಕ್ರೋಶಾ ಮುಂತಾದ ಕರಕುಶಲ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಆದರೆ ಸಾಕು. ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು. ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರಿಗೆ ತಗ್ಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಿರಿಯರಿಗೆ

ವಿಧೇಯಳಾಗಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಓದಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲಾಲಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಮುತ್ತೈದೆಯಾಗಿ ಸಾಯಬೇಕು!

೨. ದಂಗೆ : ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ನಾವು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ? ಅವರಿಗೇಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ? ನಮಗೇಕೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ? ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ..... ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸುಣ್ಣ! ಇದು ಯಾವ ಸೀಮೆಯ ನ್ಯಾಯ ? ಎಂದು ಹೆತ್ತವರ ವಿರುದ್ಧ ಸಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ದಂಗೆಯ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಅವರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಬಯಸು ತ್ತಾನೋ, ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅವನ ಹೆಗಲಿಗೆ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ತಾವೂ ನುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ!

೩. ಎಡಬಿಡಂಗಿಗಳು : ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಪಾಲಿನಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ಎಡಬಿಡಂಗಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ''ಬಂದದ್ದೆಲ್ಲ ಬರಲಿ, ಗೋವಿಂದನ ದಯೆಯಿರಲಿ'' ಎಂದು ನಡೆಯುವ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನೇ ಬರಲಿ, ನಾನು ಬಯಸಿದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಛಲವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಂದಿಲ್ಲಿಗೆ ಪಕ್ಷಾಂತರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಗಾಳಿಪಟ ಯಾವ ಕಡೆಗೋ ಹಾರಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತುಮುಲದಿಂದ ಹುಡುಗರೇನು ಮುಕ್ತರಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾವಸಾನವಾಗ ಬಹುದು.

೧. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆ : ಹುಡುಗರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಇಂತಿಂತಹವು ಎಂದು ಸಮಾಜವು ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕ,ತಂಗಿಯರ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಓದಿಸಬೇಕು. 'ಅಬಲೆ' ಯೋರ್ವಳಿಗೆ ಬದುಕು ನೀಡಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸರೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮರುಮಾತಿಲ್ಲದೆ ಇವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಾರೆ.

೨. ದಂಗೆ : ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸಮಾಜವು ಹೊರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಇವರು ಹೊರೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಷ್ಟು ಓದಬೇಕು; ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸ ಬೇಕು. ಮನಮೆಚ್ಚಿದವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗ ಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ತಿಂಗಳಿಗಿಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಬಿಡುವ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಭಾರತವೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ!

ತನ್ನ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಅಡ್ಡಿಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಜೀವಮಾನ ವಿಡೀ ಇವರು ಕೊರಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

೩. ಎಡಬಿಡಂಗಿಗಳು : ಇವರಿಗೆ ಸ್ಥಿರಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ನನ್ನಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸು ತ್ತಾರಲ್ಲ... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೇರೆ ಪಾಲು ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೆತ್ತವರು - ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ, ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ೧೦ ನಿಮಿಷ ತಡವಾದರೂ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ತಪ್ಪು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಯಿಂದಲೂ ಇವರು ನರಳಬಹುದು.

ಗೊಂದಲ :

ಹದಿಹರಯದವರ ಗೊಂದಲ ಅಪಾರ!

ಹುಡುಗರು ತಾವು ಹುಡುಗಿಯರಾಗ ಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಬಯಸಿದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ತಾವು ಹುಡುಗರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕಿತ್ತು - ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿಹರಯದವರು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಪ್ರೌಢ ರಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಷಣ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅತ್ತು ಕರೆದು ಚಂಡಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಅಡ್ಡಿ- ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕುವ ಎದೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉತ್ತರ ಕುಮಾರ ನಿಗಿಂತಲೂ ದೀನರಾಗಿ ಅಮ್ಮನ ಸೆರಗಿನ ಹಿಂದೆ ಅವಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹದಿಹರಯದವರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ :

ಹದಿಹರಯದವರು ಬಾಲ್ಯದ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಹರಯದ ಬಣ್ಣದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊಸದು ! ಎಲ್ಲವೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ! ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಇಚ್ಛೆಯುಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ವೇಷಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಾರೆ. ನಾವೂ ಏಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸೇದಿ ನೋಡಬಾರದು !..... ಪ್ರಯೋಗಪ್ರಯೋಗದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಮುಗಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಚಟವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ..... ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಪರಿಸರ, ಗೆಳೆಯರ ಒಡನಾಟ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಅವರ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಮಗ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಹೆತ್ತವರು ಕಂಗಾಲಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ! ಅಮ್ಮ ಅತ್ತೂ, ಕರೆದು ಗೋಳಿಟ್ಟರೆ ಅಪ್ಪ ದೂರ್ವಾಸವತಾರ ತಾಳಿ ಕೂಗಾಡಬಹುದು, ಹೊಡೆಯಬಹುದು!

ಹದಿಹರಯದವರ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಳ್ಳಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವುದು ನಮ್ಮದೇ ಬಟ್ಟೆ ! ಬಟ್ಟೆ ಹರಿಯದಂತೆ ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮ್ಮದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

೨. ಮೂಡಿನೆಸ್

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ 'ಚಿಂತಾಕುಲತೆ' (ಮೂಡಿನೆಸ್) ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

''ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ...ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಮಾತಾಡೋದನ್ನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಊಟ ತಿಂಡೀನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಲ....'' ಎಂದು ಹೆತ್ತವರು ದೂರುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಂತಾಕುಲತೆ-ಹದಿಹರಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಇದೊಂದು ನಾರ್ಮಲ್ ನಡವಳಿಕೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾಕುಲತೆ ಒಂದು ಹಂತ ಮಾತ್ರ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಹುಡುಗರು, ತಮ್ಮದೇ ಆದ 'ಅಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ' ಅಥವಾ 'ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ' ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

★ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹವಾಗಬೇಕು. ಅಂತ ರ್ಜಾತಿ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು.

★ ವರದಕ್ಷಿಣೆರಹಿತ ಸರಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ದೇವರು, ಧರ್ಮ, ಆಚಾರಗಳೆಲ್ಲ ಗೊಡ್ಡು.

★ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ದೈವಭಕ್ತಿ.

★ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ.

★ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾರತಮ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ಬೆಂಕಿಯುಗುಳುವಿಕೆ.

ಹುಡುಗನ ಜ್ಞಾನ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ, ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೂಲಕ, ಗೆಳೆಯರ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾನುಭವದ ಮೂಲಕ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಪರೀತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ......

೩. ಖಿನ್ನತೆ :

ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಲಕ್ಷಣ - ಖಿನ್ನತೆ!

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ತಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ಜಾತಿ, ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ತರ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆ ಅವನಿಗಾಗುವ ಅನ್ಯಾಯಗಳು, ಅವನನ್ನು ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನನಾಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಭೆಯಿದ್ದರೂ ಕಾಲೇಜಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೀಂನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ.... ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಓದಲು ಹಣದ ತೊಂದರೆ.... ಮೀಸಲಾತಿಯ ಕಾರಣ ತಪ್ಪಿದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೀಟು..... ಪ್ರಭಾವವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ದೊರೆಯದ ಸ್ಕಾಲರ್ ಶಿಪ್..... ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ..... ಕಪ್ಪಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯ ಸ್ನೇಹ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ.... ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಬರದ ಕಾರಣ 'ಡಿಂಗೋ' ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದ ಪ್ರವೇಶ..... ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಖಿನ್ನತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಜಡತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ - ಇವು ಖಿನ್ನತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸದಾ ಮೌನಿ. ಆಟ - ಊಟದ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಎಚ್ಚರ. ಹೊತ್ತು ನೆತ್ತಿ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳದಿರುವುದು. ಹತ್ತು ಮಾತಿಗೆ ಒಂದೂ ಮಾತನ್ನಾಡದಿರುವುದು. ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೆ ಏನೋ ಬೇಜಾರು ಎಂದೋ, ಏನೋ ಸುಸ್ತು ಎಂದೋ ಹೇಳಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಲ್ಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೪. ರೆಬೆಲ್

ಎದುರು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು, ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದು, ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬೀಳುವುದು, ಜಗಳವಾಡುವುದು, ಹೊಡೆದಾಡುವುದು, ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವುದು ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಪರೀತದ ಲಕ್ಷಣ. ಇಂತಹವರು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಲೆನೋವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದೂ ಹದಿಹರಯದ ಒಂದು ಸಹಜ ಮುಖವೆ!

ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಯಾದಾಗ ಪುಂಡಾಟಿಕೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಮನೆಯ ಸುರಕ್ಷ ಪರಿಸರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಸಾಹಸಮಯ' ಜಗತ್ತನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ರೀತಿ, ನೀತಿ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪು. ಬಲಪ್ರಯೋಗದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ನಿಲುವು. ಜಗಳ, ಹೊಡೆದಾಟ, ರಕ್ತಪಾತಗಳಿಗೆ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಿ ನಕ್ಸಲೈಟುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ, ಜಗಳ, ಕದನಗಳೇ ಇರುವಾಗ, ಮಗುವೂ ಸಹ ಹಾಗೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

೫. ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕಾಮೋದಯ ! ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಜ್ಞಾನ! ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅನುಭವ!

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು

★ ಹೆತ್ತವರು ಕೊಡಬೇಕು : ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ.

★ ಅಧ್ಯಾಪಕರು ನೀಡಬೇಕು : ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

★ ವೈದ್ಯರು ಒದಗಿಸಬೇಕು : ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪುರಸತ್ತು ಎಲ್ಲಿದೆ ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿಹರಯದ ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲ!

★ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಸಿಗಬೇಕು : ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದೋ ರಸ್ತೆಬದಿಯ ಕೀಳು ಕಾಮ ಕೆರಳಿಸುವ ಅತಿರಂಜಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳು. ಇಲ್ಲವೇ, 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೇ ಜೀವನ' 'ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು', 'ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ವೀರ್ಯ ನೂರು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಮ' ಎಂದು ಹೆದರಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಹದಿಹರಯದವರಿಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ, ಅವರಲ್ಲಿ ಬರೀ ಗೊಂದಲ! ಹೆದರಿಕೆ! ಕೊರಗು! - ಇವು ಅನೇಕರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹದಿಹರಯದವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

★ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

- ಸ್ಖಲನ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರ-ಉದ್ದ

- ಋತುಸ್ರಾವ

★ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಒಡನಾಟದ ಬಯಕೆ.

★ ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ.

೧. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರ :

ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದದ ಬಗ್ಗೆ, ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಅತೃಪ್ತಿ. ಇಷ್ಟು ''ಚಿಕ್ಕದ್ದರಿಂದ'' ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಬಹುದೆ ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಮನದಾಳದೊಳಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಶಿಶ್ನ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ (ಮೈಕ್ರೋಫಲ್ಲಸ್ ಎಂಬ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು). ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪುರುಷರ ನಿಮಿರಿರುವ ಶಿಶ್ನದ ಸರಾಸರಿ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು ೯.೫ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳು ಮಾತ್ರ! ಅಲ್ಲದೆ ಯೋನಿಯ ಹೊರ೧/೩ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೩-೪ ಸೆಂ.ಮೀ. ಪ್ರದೇಶ ಮಾತ್ರ ದಟ್ಟ ನರಾಗ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶದರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಇಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡರೆ ಸಾಕು ! ಕ್ವಾಂಟಿಟಿಗಿಂತ ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಗರು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನದ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಮೃದುತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಣಯವಾಗುವಂತಹವು. ವಿವಾಹದ ಮುಖ್ಯ ತಳಹದಿ ಪ್ರೀತಿ! ದೈಹಿಕ ಅಳತೆಗಳಲ್ಲ! ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ತನಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸುವುದು ಅನಗತ್ಯ.

೨. ಸ್ಖಲನ :

ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು

ಒದಗಿಸಬೇಕು.

★ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರುಗಳಂತೆ ವೀರ್ಯವೂ ಸಹ ಒಂದು ಸ್ರಾವ. ಅಷ್ಟೆ!

★ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

★ ಮೂತ್ರಾಶಯ ತುಂಬಿದಾಗ, ಮೂತ್ರ ಹರಿಯಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹರಿಯಲೇಬೇಕು.

★ ಸಂಭೋಗಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹದಿಹರಯದ ಹುಡುಗರು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಡಿಮೆ. ವಯೋಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಉದ್ರಿಕ್ತರಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನವಾಗಬಹುದು. ಕೆರೆಕಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ನೀರು ಹೊರಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೆ! ಕೆಲವರು ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಮುಖ್ಯಘಟ್ಟ.

★ ಸ್ಖಲನದಿಂದ ನಿಃಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಪಾಪಕಾರ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ!

★ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೩. ಋತುಚಕ್ರ :

ಪ್ರಥಮ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕದರ್ಶನ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಇಂತಹ ಶಿಕ್ಷೆ ತನಗೆ ಕಾದಿದೆಯೆಂಬ ಸತ್ಯ ಅರಿವಾದಾಗ ಕಂಗಾಲಾಗಬಹುದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಆ ಮೂರೂ ದಿನ ಅಮಂಗಳೆ' ಯರಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ವಾಸ್ತವತೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಡೀ ಹಿಡೀ ಶಾಪ ಹಾಕಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರ ಒಂದು ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯೆ, ಇದರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ಇದು ನಮ್ಮ ನೆರಳಿನ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅನವಶ್ಯ ಭೀತಿ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇಗೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರೇ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

೪. ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ :

ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಕುತೂಹಲ, ಆಕರ್ಷಣೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನೋಡಬೇಕು, ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಓಡಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಳಹದಿಯಾಗಿ, ಪರಸ್ಪರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಡುಗೆ, ಅಲಂಕಾರ, ಕೇಶವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಹೊಸರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಡೆಯುವ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವರಸೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

.... ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಗರು ತಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.......

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಒಂದು ಹಂತ ಮುಂದೆಹೋಗಿ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೋಟೆಲು, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹತ್ತಿ ಇಳಿದು ಪ್ರೇಮ ಪತ್ರಗಳ ವಿನಿಮಯವಾಗಿ, ಥಟ್ಟನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಲಾ ಮಜನುಗಳ ಆತ್ಮಗಳು ಆವಾಹನೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ! ಈ ಜಗವನ್ನೇ ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ!...

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮೋಹಾವೇಶ (ಇನ್‌ಫ್ಯಾಚುಯೇಶನ್) ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಎಳೆನಿಂಬೆ ಪ್ರೇಮ (ಕಾಫ್ ಲವ್) ಎಂಬುದು ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವೆ ವಿರಸ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆಹಾಕಿದರೂ ಸಾಕು ವೈರಾಗ್ಯ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗಾತಿ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಕ್ಕರೆ, ಓಡಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಿಚ್ಚು ಮುಗಿಲೆತ್ತರ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ! ಜೊತೆಯನ್ನೇ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಬಹುದು. ಕೊಲೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಮಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ವಿಪರೀತಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.

೫. ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ :

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಪರಸ್ಪರ ದೈಹಿಕ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು, ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜ ಇನ್ನೂ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹದಿಹರಯದವರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಡದ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಘಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ - ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹುಡುಗಿಯರು ಕೌಮಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೇಟಿಂಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರಯದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈಗ ನಾವು ನೀಡಲೇಬೇಕಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗೆಗೆ, ಸಂಗಾತಿ ನಿಷ್ಠೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

ಕಿವಿಮಾತು :

ಹದಿಹರಯದ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾಲಕರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಗಡಾಯಿಸದಿರಲು ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತು.

★ ಹದಿಹರಯದವರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಬೇಡಿ.

★ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀಡಿ.

★ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನೀಡಿ - ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಲಿಖಿತ ಒಪ್ಪಂದ ಏರ್ಪಡಬೇಕು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ರೇಖೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

★ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿ. ಆದರೆ ಅಂತರಂಗದೊಳಗೆ ಅವರಿನ್ನೂ ಹುಡುಗರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾಚಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.

★ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ - ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಅವರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

★ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬೇಡಿ.

ಆಗ ಹದಿಹರಯದವರು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ■

ಸಿನೇಮಾ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯ



● ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಏರುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟ, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ನೂರೈವತ್ತರಿಂದ ಇನ್ನೂರು ಇದೆ. ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವರು, ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಯುಳ್ಳವರು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನಮ್ಮ ಸಿನೆಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದಾರೆ ? ಅವರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಿನೆಮಾ ಸಾಹಿತಿಗಳು, ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ ? ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಭಯಗಳು, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಗಳಿವೆ. ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹಾಸ್ಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ, ದೆವ್ವ , ಭೂತ, ಮಾಟ, ಮದ್ದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಜನ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಮನೋಕ್ಲೇಶ ಮತ್ತು ಅಹಿತ ಪರಿಸರ ಏನಿದ್ದರೂ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮೊದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೂಪಾಲದ ವಿಷಾನಿಲ ದುರಂತದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ - ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ, ಶೇಕಡಾ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಆತಂಕ - ಖಿನ್ನತೆ- ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

> **ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಮದ್ಯ-ಮಾದಕವಸ್ತು ವ್ಯಸನಿ, ಉಗ್ರಗಾಮಿ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಗಾರನ ಆಂತರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ - ಬಾಹ್ಯರೂಪವನ್ನು ಸಿನೇಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಾಗ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಪುನಃ ಮನುಷ್ಯರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇವರು ಜನರ ಅನಾದರಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಿರಸ್ಕಾರದ ಮನೋಭಾವನೆ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವತೆಗೆ ಹೊರತಾದ ಈ ದೃಶ್ಯರೂಪಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶವಾಗಲಾರದು.**

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ೪೦ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾದಾಯಕ. ಅತಿ ಜನದಟ್ಟಣೆ, ವೈದ್ಯ - ನರ್ಸ್‌ಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೊರತೆ ಇದ್ದು ಜನ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಕೊರತೆ ಇದ್ದು ಪ್ರತಿ ಐದು ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಪಟ್ಟಣ, ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿನೇಮಾ ಮತ್ತು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸಿನೇಮಾಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಥೀಮ್‌ಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು- ವಿಪರೀತ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಅನ್ಯಾಯ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಾದಾಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆ - ಹುಚ್ಚು ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗುವ ಥೀಮ್. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಪೂರ್ಣ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಚಿತ್ರಸಾಹಿತಿ - ನಿರ್ದೇಶಕನ ಉದ್ದೇಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಉದಾ: 'ಜನುಮದ ಜೋಡಿ'ಯ ನಾಯಕಿ ಕನಕ, 'ಚಂದವಳ್ಳಿ ತೋಟ'ದ ಶಿವನಂಜೇಗೌಡ, 'ಸಿಂಹಜೋಡಿ'ಯ ನಾಯಕನ ತಾಯಿ, 'ಜಕಣಾಚಾರಿ'ಯ ನಾಯಕ, 'ನೋಡಿ ಸ್ವಾಮಿ ನಾವಿರೋದು' ಹೀಗೆ ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ, 'ಸಾಂಗ್ಲಿಯಾನ'ದ ಅರಣ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯ ಹೆಂಡತಿ,

'ಯಾರು ಹೊಣೆ' - ತಂದೆ,

ಅಮ್ಮ - ತಾಯಿ,

ಮೇಲೋಡ್ರಾಮ - ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗದ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಈ ಬಗೆಯ ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ - ಆಘಾತಗಳಿಲ್ಲದೇ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಿ ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹೋದಾಗ, ಕಾಯಿಲೆ ಅತಿ ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ನಮ್ಮ ಸಿನೇಮಾಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಎರಡನೇ ಜನಪ್ರಿಯ ಥೀಮ್ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಚಿತ್ರಸಾಹಿತಿ - ನಿರ್ದೇಶಕರಿಗೆ ಬಹು ಇಷ್ಟವಾದ ಮನೋರೋಗವೆಂದರೆ 'ಅಮ್ನೀಸಿಯಾ' - ನೆನಪು ಅಳಿಸಿಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದಿಂದಲೋ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದೋ, ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತವಾಗಿಯೋ, ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದಲೋ ನಾಯಕ/ನಾಯಕಿಗೆ ಅಮ್ನೀಸಿಯಾ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ, ಪ್ರಿಯತಮರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ತನ್ನ ಐಡೆಂಟಿಟಿಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ :

ಹಿಮಪಾತ ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ,

ದೇವರಕಣ್ಣು ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕನ ತಂಗಿ,

ಅವಳ ನೆರಳು ವಿನ ಅಂಬರೀಶ್ ಪಾತ್ರ,

ಹೃದಯ ಸಂಗಮದ ರಾಜಕುಮಾರ್ ಪಾತ್ರ.

ಮತ್ತೊಂದು ಪೆಟ್ಟು, ಆಘಾತ ಆದಾಗ, ಕ್ಲೈಮಾಕ್ಸ್ ಸೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನಪು ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ನಾಯಕನೋ-ವೈದ್ಯನೋ, ಮತ್ತೊಂದು ನಕಲಿ ಆಘಾತವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಅಮ್ನೀಸಿಯಾವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

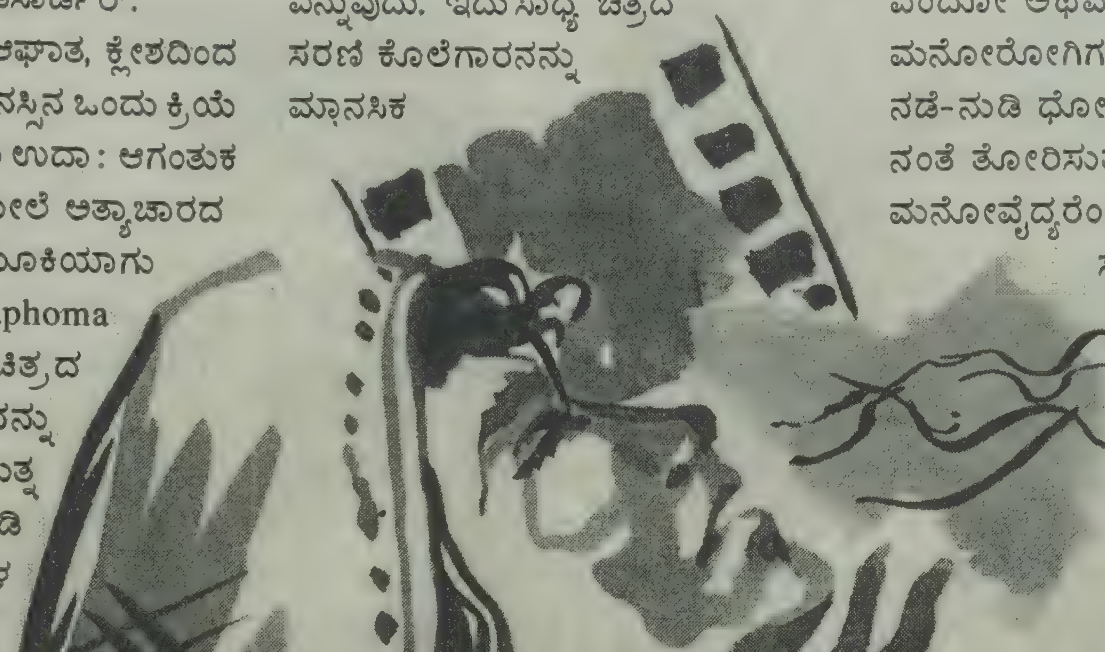
ಮೂರನೆಯ ಥೀಮ್ ಮಾನಸಿಕ ಜನ್ಯ - ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಉನ್ಮಾದದ ಮನೋಬೇನೆ, ಹಿಸ್ಟರಿಕಲ್ ಕನ್‌ವರ್ಶನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್.

ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಆಘಾತ, ಕ್ಲೇಶದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉದಾ: ಆಗಂತುಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಯಕಿಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಪ್ರಯತ್ನವಾದಾಗ ಆಕೆ ಮೂಕಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. Psychogenic aphoma ಅಥವಾ ಮೂಕತನ. ಚಿತ್ರದ ಕ್ಲೈಮಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಯಕನನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮಾತನಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಎಷ್ಟು ಸರಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಥೀಮ್ - ಹಲವು ನಿರ್ದೇಶಕರ ಆಯ್ಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ. ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ, ಪೆದ್ದುಪೆದ್ದಾಗಿ ಆಡುವ ನಾಯಕ - ನಾಯಕಿ ಅಥವಾ ಪೋಷಕ ಪಾತ್ರಗಳು. ಉದಾ- ಮಲ್ಲಮ್ಮನ ಪವಾಡದ ನಾಯಕ. ಅಫೀಮನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ ಆತನನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೆದ್ದಗೆದ್ದದಲ್ಲಿ ದ್ವಾರಕೀಶ್ ಪಾತ್ರ, ಅರಿವು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾನುವಿನ ಪಾತ್ರ. ಎಲ್ಲರಿಂದ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ಬಂದಾಗ, ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಮಾಚಾರಿಯ ನಾಯಕ ಕೂಡ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯನೇ, ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವ. ಪ್ರೇಮಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ನಾಯಕಿಯ ಮಲತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ. ಅವನನ್ನು ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ/ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವನನ್ನು/ ತುತ್ತಾದವಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ - ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆ - ನಿರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರವೇ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆದರಿದ ತಲೆ ಕೊಳಕು/ ಚಿಂದಿಬಟ್ಟೆ, ಕ್ಷೌರ ಕಾಣದ ಮುಖ, ಪದೇಪದೇ ನಗು/ ಅಳು/ ಸಿಟ್ಟು, ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಊರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಲೆಯುವುದು, ಬಂಧಿತ ಮೃಗದಂತೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದು. ಉದ್ದೇಶ: ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ, ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನದನ್ನು ನೆನೆದು ಅಯ್ಯೋಪಾಪ ಎನ್ನುವುದು. 'ಇದು ಸಾಧ್ಯ' ಚಿತ್ರದ ಸರಣಿ ಕೊಲೆಗಾರನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯಂತೆ ಭೀಕರವಾಗಿ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ ಇತರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಫೂನರಂತೆ, ಕೋತಿಗಳಂತೆ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ಮಂಗಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಆಡುತ್ತಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನ 'ಡಾಕ್ಟರೇ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಬೇಕಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚರಿರುವ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಲ್ಲ. ಅವರು ನಿಮಗೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು, ಅವರು ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಚಿತ್ರೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ನೋಡೋಣ. ಮನೋವೈದ್ಯನನ್ನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಓದುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡುವ ಅತಿ ಮಾನವ ಎಂದೋ ಅಥವಾ ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋರೋಗಿಗಳಂತೆ ಆತನೂ ಒಬ್ಬ ವಿಚಿತ್ರ ನಡೆ-ನುಡಿ ಧೋರಣೆಯ ಅಸಹಜ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರೆಂದೂ ಹೇಳುವುದು. ಬ್ರೇನ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ (ದೇವರಕಣ್ಣು ಚಿತ್ರ) ಸೈಕಾಲಜಿ ಡಾಕ್ಟರು (ಮಾನಸ ಸರೋವರ) ಅಥವಾ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ, ತಲೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಇಇಜಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಪ್ನಾಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಯಂತ್ರ, ಹತ್ತುತ್ತಿರುವ ಲೈಟುಗಳು ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಚೀರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಶಾಕ್‌ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂದರೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಮನೆಯವರು ಇತರರು ಮಾಡುವ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟು ಚಿತ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲೀ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವ ಚಿತ್ರವೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶರಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಪದ, ಕೆಲವು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಪದವೇ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಿತ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ

ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯರು, ಮನೋವೈದ್ಯೇತರ ತಜ್ಞರು, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಎಂದು ಕರೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ, ಅಫಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್, ಆಂಕ್ಸೈಟಿ, ಅಬ್ಸೆಷನ್, ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ ಇವೆಲ್ಲ ಇಂದಿಗೂ ಅಪರಿಚಿತ ಶಬ್ದಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಇನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುವು ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕಣಗಾಲ್ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಶರಪಂಜರ, 'ಮಾನಸ ಸರೋವರ', ಎಂ.ಆರ್.ವಿಠಲ್ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ 'ಎರಡು ಮುಖ', ಸುರೇಶ್ ಹೆಬ್ಳೀಕರ್ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ 'ಪ್ರಥಮ ಉಷಾ ಕಿರಣ', 'ಕಾಡಿನ ಬೆಂಕಿ'. ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದುವು. ಮನೋರೋಗಿ, ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೂ ಕೂಡ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ -ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು 'ಶರಪಂಜರ' ಚಿತ್ರ ಚಿತ್ರಿಸಿದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಶ್ರೀಮತಿ ತ್ರಿವೇಣಿ, ಪುಟ್ಟಣ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಪನಾ ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು. ಆದರೆ ಇದೇ ಚಿತ್ರ ಕಾವೇರಿಗೆ ಬಂದ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹಿಸ್ಟೀರಿಯ ಎಂದಿತು. ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ನೋವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದಿತು.

'ಮಾನಸ ಸರೋವರ' ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಬಿಡಂಗಿ ಚಿತ್ರ. ಮನೋರೋಗಿಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಹೋದ ನಾಯಕ, ತಾನೇ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅನುರಕ್ತನಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲನಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಗೊಳಗಾದ ಕಥೆ, ಮನೋವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಅಪಚಾರ ಮಾಡಿತು. 'ಮನೋರೋಗಿಯೊಡನೆ ವ್ಯವಹಾರ ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಹೆಣ್ಣು ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾಜಿ ಮನೋರೋಗಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಅವರು ನಂಬಲರ್ಹರಲ್ಲ ಎಂದು ಜನ ಉದ್ಗರಿಸುವಂತಾಯಿತು.

'ಎರಡು ಮುಖ' ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆ 'Mulhpe personality' ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮನೋರೋಗಿ- ಉಮಳ ಕಷ್ಟ-ನೋವುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಹಜ-ಜೀವಂತ-ಮಾನವೀಯ ವೈದ್ಯನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಂ.ಆರ್.ವಿಠಲ್, ಜಯಂತಿ, ಸಂಪತ್ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಭಿನಂದನೆಗೆ ಅರ್ಹರು.

ಕಾಡಿನಬೆಂಕಿಗಿಂತ, ಪ್ರಥಮ ಉಷಾಕಿರಣ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಡುವಿನ ಘರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಲುಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರಣವಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಒಂದು ಮಿದುಳಿನ-ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸುಪ್ರಭಾತದ ನಾಯಕ ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ತನ್ನ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕುಗ್ಗಿಹೋದ ಆತ, ಜನರಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ ಪ್ರಶಾಂತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹೂಗಿಡ, ಮರ, ನೀರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಉಗ್ಗನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಿತ್ರಣ ಸೊಗಸಾಗಿ ಬಂದಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮದ್ಯ-ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಚಟವನ್ನು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೈತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಾಗಿಯೇ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ. ಅದಕ್ಕೆ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು - ಕುಡುಕನನ್ನು- ಹಾಸ್ಯ ಪಾತ್ರಕ್ಕೋ, ಶೋಷಣೆಯ ಪಾತ್ರಕ್ಕೋ ಅಪರಾಧಿ ಪಾತ್ರಕ್ಕೋ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವಾದ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖಲಕ್ಷಣ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮೆಲೋಡ್ರಾಮ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭಸೂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಯಕಿಯರು ನಾಯಕನ ತಂಗಿಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗರು. ನಿರಾಶೆ, ಅನ್ಯಾಯ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಲಾಜಿಕಲ್-ಎಂಡ್ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹಾಗೇ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಪಾತ್ರಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪರೂಪ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಯಕ- ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಸಾಯುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ, ಆದರೆ ಆ ಮೂಲಕ ಅವರು ಸಾಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಸಿನೇಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮನೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ಟೀರಿಯೋ ಟೈಪ್- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಗುತ್ತದೆ, ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳು ಕಥೆಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ರಂಜಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜನರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ಅವರ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯತಜ್ಞರು, ಸಿನೇಮಾ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಸಿನೇಮಾ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಟರು ಕುಳಿತು ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬಹುದು. ಸಿನೇಮಾ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಮನೋವೈದ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ❒

ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಇವು ಮನುಷ್ಯನ ಆರು ಗುಣಭೇದಗಳು. ಇವನ್ನು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ, ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೇಗೂ ಕಾಮವೂ ಮನುಷ್ಯನ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಉಳಿದ ಐದು ಗುಣವರ್ಗಗಳು ಅತಿ ಆಸೆ ಮತ್ತು ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುರುಹುಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮೃಗವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಆಸೆಗಳನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನೋಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಲೆಂದೇ ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬರಹಗಾರರೂ ಆದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಚಾರಿಕ ಲೇಖನ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಏಪ್ರಿಲ್ ೯೮ರ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತದೆ.

ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ......

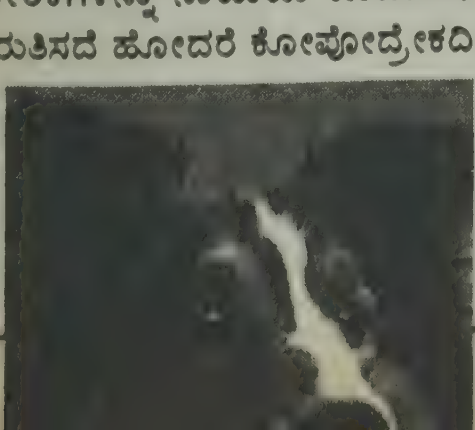


ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ಮೃಗಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗ ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೆ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ರಸಾಯನಕದಿಂದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ರೇಬಿಸ್‌ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರೇಬಿಸ್ ಎನ್ನುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಸುದಾರರಿಲ್ಲದ ಬೀಡಾಡಿ ನಾಯಿಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡ ನಾಯಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಇದ್ದ ಗಾಯವನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವು 'ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

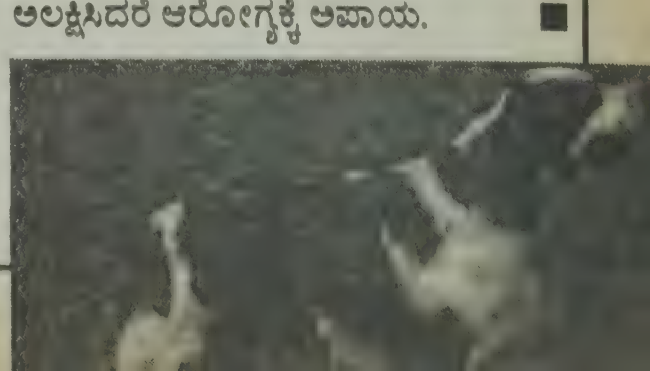
ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ ಸಾಕು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗಲೂ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ? ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿಸಾಕಿದ ಮನೆಯವರನ್ನೇ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೆ ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಭೀಕರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಸಾಕು ನಾಯಿಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ರೇಬಿಸ್ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದದ ಸಾಕುನಾಯಿಗಳು ಸಹ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಕುನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ನಾಯಿಗಳು ಕೂಡಾ ಕಚ್ಚುವುದುಂಟು. ದಿನವು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆಂದು ಹೊರಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗ ಕಡಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಕುನಾಯಿಯ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾಯಿಯ ಯಜಮಾನರು ಗುರುತಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಕೋಪೋದ್ರೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಚ್ಚಲು ಮನೆಯವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಂಬ ಬೇಧ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿದು ತಮ್ಮ ಹತಾಶೆ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಉಗುರಿನಿಂದ ಮೈ ಪರಚಿದಾಗ ಗಾಯಗಳು ಆಗುವದುಂಟು. ಕೆಲಬಾರಿ ನಾಯಿ ಎರಡು ಕಾಲು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗಾಯವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಗಾಯದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮದ್ಯಸಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಅಮೋನಿಯಾ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಒಳಗೊಂಡ ಸಿಟವ್ಲಾನ್ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ರಿಮೈಡ್‌ನಿಂದ ದಹಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತಕ್ಷಣ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಧನುವಾರ್ಯುಯು ಬರದಂತೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟುವುದಾಗಲಿ, ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಕೂಡದು. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ತಗಲುವಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರೇಬಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡ ನಾಯಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ವಿಷಾಣು ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಲು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಷ್ಟು ಅಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಕೂಡಾ ನುಂಗಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಇತರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿಯಾಗಲಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರೇಬಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿಯೆಂದು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ■

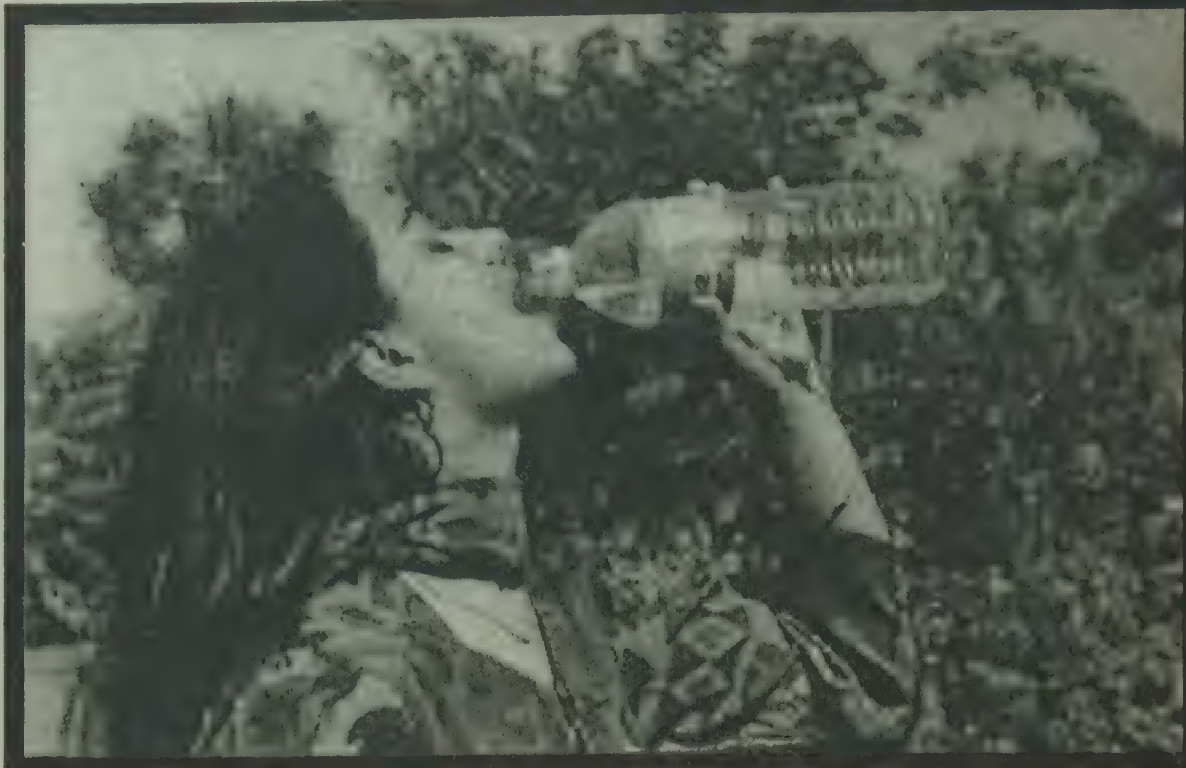


ಬಾಟಲ್ ನೀರು! ಅದೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ!!

-೦-೦-೦-೦-೦-

ನೀರು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಮಶ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸಿದರೆ, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಹೊಸ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೇ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಈಗ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ಬಿಸ್ಲೇರಿ ಕಂಪನಿಯ ನೀರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ದುಬಾರಿ ದರದ ಈ ನೀರು ಇಂದು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

-೦-೦-೦-೦-೦-



✍ ರತ್ನಾಕರ

ನೀರು ಜೀವನ ಮೂಲ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಲಿ ಬದುಕಲಾರವು. ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

ನಮಗೆ ನೀರು ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ನದಿ, ಝರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಖನಿಜಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಡವಾದ ಖನಿಜಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅಪಾಯ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಜೀವಾಣುಗಳು ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲರಾ, ಟೈಫೈಡ್‌ನಂಥ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಗಂಡಾಂತರ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳಂತೂ ಇರಲೇಬಾರದು.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಇಂಥ ಪ್ರದೂಷಣಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಇಂಥ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೇ. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿಗೆ ಔದ್ಯಮೀಕರಣವು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಶುದ್ಧ, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಹಂಬಲದಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ನೀರಿನ ಹೊಸ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೇ ತೆರೆದಂತಾಗಿದೆ. ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ, ಪಾರದರ್ಶಕ ಬಾಟ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿದ ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಮೊದಲು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ವಿದೇಶಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಲೇರಿ ನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

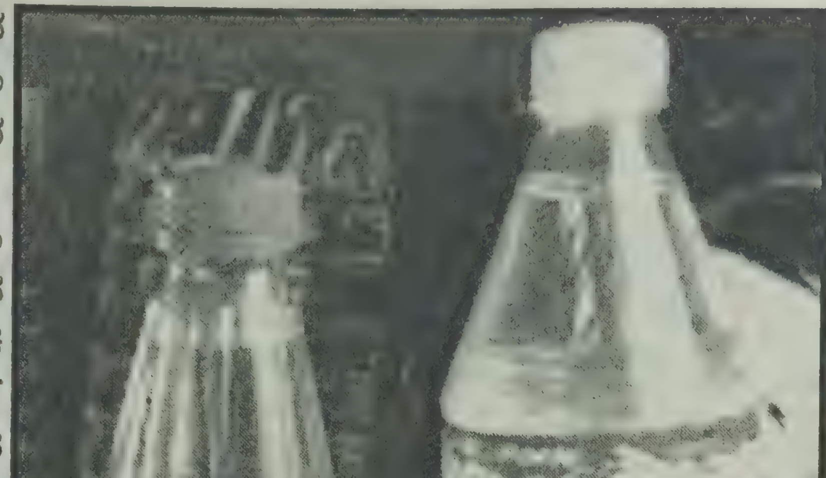
'ಬಿಸ್ಲೇರಿ' ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಂಪನಿಯ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಅಷ್ಟೇ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ನೀರು ಇದಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಸ್ಲೇರಿ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಂದೇ ಜನ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ಸಾಯಿಗಂಗಾ', 'ನಿರಂತರ್', 'ತೃಪ್ತಿ', 'ಬಿಸಿಲ್', 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಈಗಲ್' ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೀರು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

'ಕುಡಿಯುವ ನೀರು' (Drinking Water) ಮತ್ತು 'ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು' (Mineral Water) ಎಂಬ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಈ ನೀರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆ? ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ಈ ನೀರನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಈ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ

ದುಬಾರಿ ದರದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಈ ನೀರೂ ಕೂಡ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯ- ಎಂಬುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ವಾಗಿದೆ.

'ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು (Natural Mineral Water) ಎಂದ ರೇನು ? ೧೯೫೪ರ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ತಡೆ ಕಾನೂನಿನ (Prevention of Food Adultration Act) ಪ್ರಕಾರ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಝರಿ, ಬಾವಿಗಳು (ತಗ್ಗು ತೆಗೆದ ಇಲ್ಲವೆ ಡ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದ) ಇತ್ಯಾದಿ ಭೂ ಆಳದ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನೀರು ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಬರುವ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಇರಬಾರದು. ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲದ ನೀರನ್ನು, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಮಾರಿದರೆ, 'ಕುಡಿಯುವ ನೀರು' ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ನೀರಿದೆ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಬಾಷ್ಪೀಕರಿಸಿ ಆ ಬಾಷ್ಪವನ್ನು ಪುನಃ ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ ದ್ರವೀಕರಿಸಿದ ಆ ನೀರಿಗೆ 'ಡಿಸ್ಟಿಲ್ಡ್ ವಾಟರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇದೊಂದೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು. ಇದನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿಗಾಗಿ, ವಾಹನದ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಖನಿಜಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಸಪ್ಪೆಯಾದ ಈ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ೧೩ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ೮ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಬೆಂಗಳೂರು), ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಘಾಜಬಾದ್), ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಕಲ್ಕತ್ತಾ), ಬೈಲೆ (ಮುಂಬಯಿ), ಬೈಲೆ (ಸೂರತ್), 'ತೃಪ್ತಿ' (ಚೆನ್ನೈ) ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲ್- ಪ್ರಾದೇಶಿಕ (ಮೆಹಸಾನಾ). ೫ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದವುಗಳೆಂದರೆ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಯಸ್ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು. ಗೋಲ್ಡನ್ ಈಗಲ್ (ಚೆನ್ನೈ), ಅಕ್ವಾಸ್ಪಾ (ಮುಂಬಯಿ), ಸಾಯಿ ಗಂಗಾ (ಅಹಮದ್ ನಗರ್) ಮತ್ತು ನಿರಂತರ್ (ಥಾನೆ). ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ೨೧ ನೀರಿನ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು.



ಮಾನಕಗಳು

ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಶುದ್ಧಾಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಮಾನಕ (Standard) ಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಮಾನಕಗಳೆಂದರೆ ಪಿಎಫ್ಎ ಮತ್ತು ಬಿಐಎಸ್ (ಬ್ಯೂರೋ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ಸ್) ಪಿಎಫ್ಎ ಪ್ರಕಾರ 'ಆಹಾರ' ಎಂದರೆ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಮದ್ದು ಮತ್ತು ನೀರುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನು ತಿನ್ನುವ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು. ೧೯೫೪ರ ಕಾಯಿದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು ಅದಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟರೂ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬಿಐಎಸ್‌ನ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ತಯಾರಕರು ಯಾವುದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾರಬಹುದು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಯಾವುದು ?

ಈ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಮತ್ತು ಭಾರ ಲೋಹಗಳಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೇಟ್‌ಗಳಂತಹ ಉಪ- ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು.

'ಯಸ್' ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಸೇನಿಕ್ ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥವಿದ್ದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ೦.೦೧ ಪಿಪಿಎಮ್‌ನಿಂದ ೦.೧ ಪಿಪಿಎಮ್‌ವರೆಗೆ ಇತ್ತು. (PPM- Parts per Million ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ದಶ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಭಾಗಗಳು) ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಕಗಳು ವಿಧಿಸಿದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ೦.೦೫ ಪಿಪಿಎಮ್. ಬೈಲೆ (ಸೂರತ್) ನಲ್ಲಿ ೦.೨ ಪಿಪಿಎಮ್ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಅಹಿತಕಾರಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಮ್ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು.

ಯಾವ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಕೀಟನಾಶಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅಳಿದುಳಿದ ಕಣಗಳಾಗಲಿ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯಮೂಲ ಜೈವಿಕ ಕಣಗಳಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

೩ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ೫ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ತೇಲಾಡುವ ಕಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸ ಲಾಯಿತು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

'ಬಿಸ್ಲೇರಿ' (ಕಲ್ಕತ್ತಾ) ಯ ೯ ಸೀಸೆಗಳು.
'ಬಿಸ್ಲೇರಿ' (ಬೆಂಗಳೂರು) ಯ ೮ ಸೀಸೆಗಳು
'ತೃಪ್ತಿ' ಯ ೪ ಸೀಸೆಗಳು
'ಬಿಸಿಲ್'ನ ೨ ಸೀಸೆಗಳು
ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಘಾಜಿಯಾಬಾದ್) ಯ ೧ ಸೀಸೆ

ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು

'ನಿರಂತರ್'ನ ೧೯ ಸೀಸೆಗಳು
'ಗೋಲ್ಡನ್ ಈಗಲ್'ನ ೮ ಸೀಸೆಗಳು.
' ಅಕ್ವಾಸ್ಪಾ'ನ ೬ ಸೀಸೆಗಳು.

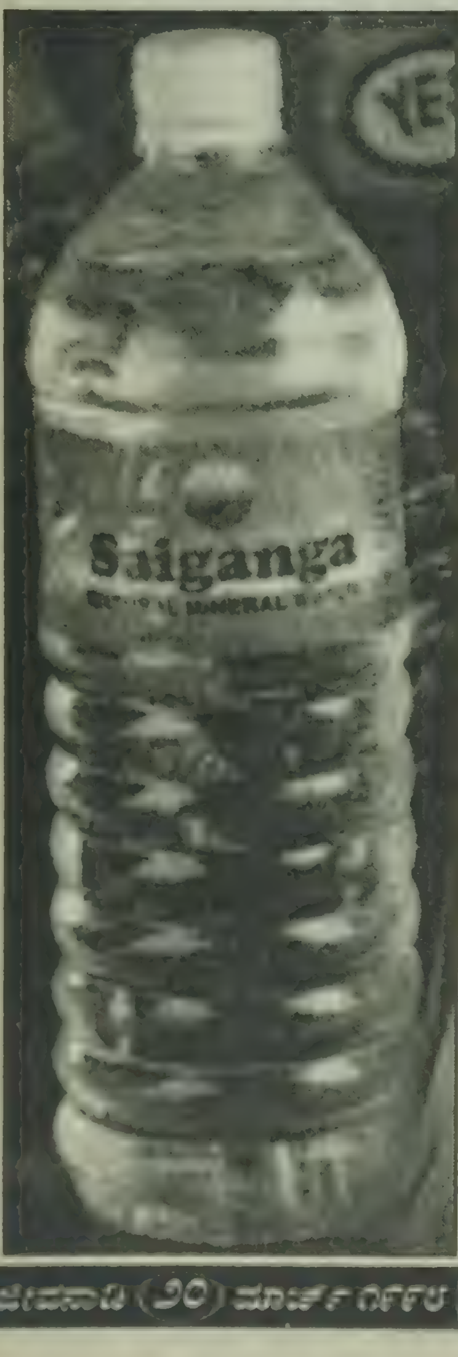
ಎಲ್ಲಾ ಸೀಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ (೧೦೦೦ ಮಿಲೀ) ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿದ್ದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಮಾಣವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಯಾವ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ನೀರೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಸೀಸೆಗಳ ಮೇಲೆ

''ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ'' ಮತ್ತು ಶೇ. ೧೦೦ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೈವಿಕವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದ ನೀರಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಂತರ ರುಚಿ, ವಾಸನೆಗಳಂತಹ ಸಂವೇದನಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ರುಚಿ, ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬೂತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಪಾರದರ್ಶಕ ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ೫೦ ಘ.ಸೆಂ.ಮಿ.ದಶ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾದರಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಸಂಕೇತದಿಂದ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಅಂಕಿ-ಅಂಶ ಆಧಾರಿತವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರು ನೀರಿನ ನೋಟ



ಫಲಶ್ರುತಿಗಳು : ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

- ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಶೀಶೆಯ ನೀರಿನ ೧೩ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು: ಸಾಯಿಗಂಗಾ (ಅಹಮದ್‌ನಗರ್) ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಬರೋಡಾ) ಮತ್ತು ಬೈಲೆ (ಮುಂಬಯಿ) ಗಳು ನಂತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದವು.

ಸುರಕ್ಷಿತತೆ

- ಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರ್ಸೇನಿಕ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ೦.೦೧ ಪಿಪಿಎಮ್‌ನಿಂದ ೦.೧ ಪಿಪಿಎಮ್ ವರೆಗೆ ಇತ್ತು. ಆಯ್‌ಎಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಪಿಎಫ್‌ಗಳು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ೦.೦೫ ಪಿಪಿಎಮ್ ಮಿತಿಗಿಂತ ಇದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತು. 'ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಚ್‌ಒ' ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಇದರ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ೦.೦೧ ಪಿಪಿಎಮ್ ಮಾತ್ರ.
- 'ಯಸ್'ನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ೧.೪ ಪಿಪಿಎಮ್ (ಪಿಪಿಎಮ್ ಎಂದರೆ ಪಾರ್ಟ್ಸ್ ಪರ್ ಮಿಲಿಯನ್ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ದಶಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾಗಗಳು) ಇದು ಐಎಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಎಫ್‌ಎಗಳು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿಯ ಗಡಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಖನಿಜಗಳು

- ಎಲ್ಲಾ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು (ಇದರಲ್ಲಿ ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಷ್ಟೆ). ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು ಅಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ನೀರುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೋಚರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕರಗಿದ ಒಟ್ಟು ಘನವಸ್ತುಗಳ (TDS-total Dissolved Solids) ಬಗ್ಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್‌ಡಿಎ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕನಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ೨೫೦ ಪಿಪಿಎಮ್ (ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿಗಾಗಿ) ಈ ಮಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಗೋಲ್ಡನ್ ಈಗಲ್ (೨೬೬ ಪಿಪಿಎಮ್) ಮತ್ತು 'ಯಸ್' (೨೭೦ ಪಿಪಿಎಮ್) ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ 'ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. 'ಕುಡಿಯುವ ನೀರು' ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ತೃಪ್ತಿ'ನಲ್ಲಿನ ಟಿಡಿಎಸ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (೨೯೯ ಪಿಪಿಎಮ್) ಇರುವುದು ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ನೀರುಗಳಲ್ಲಿ ಟಿಡಿಎಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿತು (ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೪೩ ಪಿಪಿಎಮ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೬೦ ಪಿಪಿಎಮ್).

ಕಣಗಳು

- ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ೮ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ೫ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ತೇಲುವ ಕಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಕೇವಲ 'ಬೈಲೆ (ಮುಂಬಯಿ), ಬೈಲೆ (ಸೂರತ್) ಮತ್ತು ಬಿಸ್‌ಲೇರಿ (ಬರೋಡ) ಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು.
- ೫ರಲ್ಲಿ ೩ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿನ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. 'ಸಾಯಿಗಂಗಾ' ಮತ್ತು 'ಯಸ್'ಗಳಲ್ಲಿ ಕಣಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. 'ನಿರಂತರ್'ನ ೧೯-೨೦ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು.

ಸಂವೇದನೆ

- ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಈಗಲ್' ಅನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಮೆಚ್ಚಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಬಿಸ್ಲೇರಿ' ಕೀಳುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿತ್ತು.

ಒಂದೇ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್

- 'ಬಿಸ್ಲೇರಿ' ಮತ್ತು 'ಬೈಲೆ' ಗಳಂತಹ ಒಂದೇ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ನ ವಿವಿಧೆಡೆ ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೀರು ವಿವಿಧ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಮಾನಕಗಳು

- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೀಶೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ನೀರಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾನಕಗಳು ಇಲ್ಲ. ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪಿಎಫ್‌ಎ ಕಾನೂನು ವಿಧಿಸುವ ಮಾನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಸೀಸಕ್ಕಾಗಿ (Lead) ಆಯ್‌ಎಸ್ ಮತ್ತು ಪಿಎಫ್‌ಎ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಮಿತಿ (ಗರಿಷ್ಠ ೦.೦೫ ಪಿಪಿಎಮ್) ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು. ಅದೇ Codex ಮತ್ತು WHO ಗಳ ಮಿತಿ ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದು (೦.೦೧ ಪಿಪಿಎಮ್).

ಹೇಳಿಕೊಂಡದ್ದು

- ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಿ ಅಲ್ಲದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇದ್ದರೂ ಯಾವುವೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಈಗಲ್', 'ನಿರಂತರ್' ಮತ್ತು 'ತೃಪ್ತಿ'ಗಳು ಜೀವಾಣು ಮುಕ್ತ ಮತ್ತು 'ಶೇ. ೧೦೦ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಕ್ತ' ಎಂದು ಸೀಸೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ.

ಕಾಣೆಯಾದದ್ದು

- ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಲೇಬಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿನ ಕರಗಿದ ಘನಪದಾರ್ಥಗಳ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಸೀಸೆಯ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗೆ

ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ನೀವು ಬಳಸುವಿರಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

◊ *ಒಂದು ಸಲ ನಿಮಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದು ನಮೂದಿಸಿದ ಕಾಲಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*

◊ *ನೇರವಾಗಿ ಸೀಸೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜಾಡ್ಯ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ೩ ಅಥವಾ ೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ಮುಗಿಸಿ.*

◊ *ನಲ್ಲಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ಸೀಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಪಡೆದ ನೀರನ್ನು ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿರಿ.*

◊ *ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಿಗೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಚ್ಚಳವು ಭದ್ರವಾಗಿ ಸೀಲ್ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*

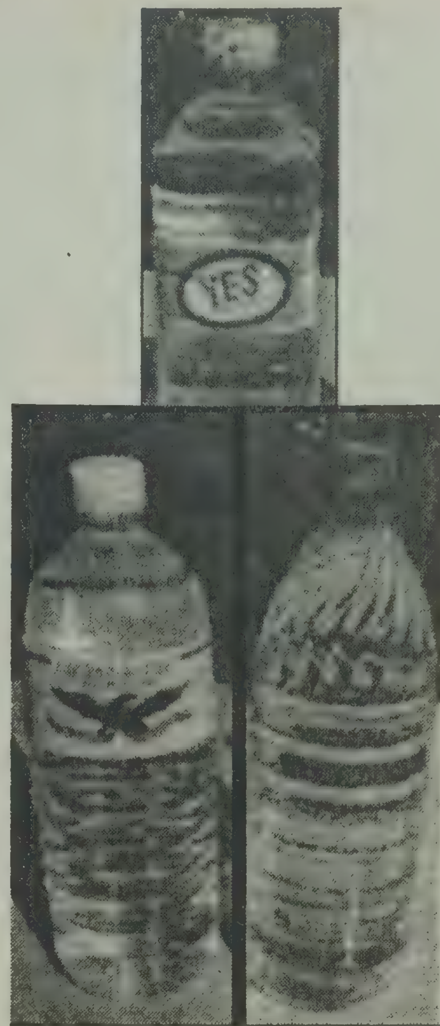
◊ *ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಚಚ್ಚಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.*

(ಆಧಾರ)

ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ವಿವಿಧ ವಾಸನೆಗಳಾದ ಮಧುರ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಲೋಹ, ಮೀನು, ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ರುಚಿ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಮೂಲಿಕೆಯ, ಲೋಹದ, ಉಪ್ಪಿನ, ಮಣ್ಣಿನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು. ನೀರು ಕುಡಿದ ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮ - ತಾಜಾತನ, ಉರಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಸದಸ್ಯರು ಮೆಚ್ಚಿದ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೀಗಿದೆ : ಗೋಲ್ಡ್‌ನ್ ಈಗಲ್ (ಶೇ.೬೬), ತೃಪ್ತಿ (ಶೇ. ೫೧) ಮತ್ತು ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಶೇ. ೫೧). ಸಂವೇದನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರಗಳಾದುವೆಂದರೆ ಮುಂಬೈನ ಬೈಲೆ (ಶೇ.೩೦) ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಶೇ. ೨೬).

ಎಲ್ಲಾ ಭೌತಿಕ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೈವಿಕ ಮಾನಗಳನ್ನೂ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಾಂಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಅಂತಿಮ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಾದ ಉತ್ತಮ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಯಿ ಗಂಗಾ (ಅತ್ಯುತ್ತಮ), ಬಿಸ್ಲೇರಿ (ಬರೋಡಾ) ಮತ್ತು ಬೈಲೆ (ಮುಂಬಯಿ).



ಉತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಶ್ರುತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ

◊ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ನೀರಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಿಸಬೇಕು.

◊ ಪಿಎಫ್‌ಎ ಮತ್ತು ಬಿಆಯ್‌ಎಸ್‌ಗಳ ಮಾನಗಳು ಏಕರೂಪವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಬೇಕು.

◊ ನೀರು ತುಂಬುವ ಸೀಸೆಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳು, ಲೋಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದವುಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವು ಅಂಟುಜಾಡ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂಥವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

◊ 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರು' ಎನ್ನುವ ಪದವನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲದ ನೀರು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಗೆ ರಂಧ್ರ ತೆಗೆದು ಪಡೆದ ನೀರು ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಅನುಮತಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಅದರ ಮೂಲದ ಸಮೀಪದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಬಾಟ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು.

◊ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ನೀರಿಗಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಆವಶ್ಯಕ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.

◊ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂಗಳು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಪಿಎಫ್‌ಎ ಮತ್ತು ಬಿಆಯ್‌ಎಸ್‌ಗಳು ಅವುಗಳ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.

◊ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಆಳಿದುಳಿದ ಅಂಶಗಳ ಮಿತಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.

◊ ಸೀಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುವ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಬಗೆ, ರೋಗಾಣುನಾಶಕ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಕಾಲಮಿತಿಗಳು ಇರಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ರಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕು.

(ಮಾಹಿತಿ ಆಧಾರ: 'ಇನ್‌ಸೈಟ್')

ಕನ್ನಡಕ ಎಲ್ಲಿ?



ಸರ್ಜನ್ ಸಾಹೇಬರು ಭಾರೀ ಫೇಮಸ್ಸು. ಒಳ್ಳೇ ಕೈಗುಣ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮರೆಗುಳಿ ಅಷ್ಟೇ.

ಒಬ್ಬ ಹೇಳಿದ "ಆಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟ್ರು ನನಗೂ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ್ರು..... ಆದರೆ ಕತ್ತರೀನ ಒಳಗೇ ಮರ್ತು ಬಿಟ್ ಬಿಟ್ಟಿದ್ರು..... ಮತ್ತೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದ್ರು" ಎಂದು ಆಗ ತಾನೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರೋಗಿಯ ಬಳಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದ.....

ಆಗ ಆ ಕಡೆ ಸರ್ಜನ್ನರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

"ನೀವು ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಕನ್ನಡಕಾನ ನೋಡಿದ್ದೀರ?....."

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಟೆನ್‌ಶನ್ನಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ - ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂಗೀತ ಕೇಳುಗರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಪುಳಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮದ ಅಲೆಯನ್ನೇ ಮೂಡಿಸಿ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಧುರನಾದಮಯದ ಕಾರ್ಯಸಾಧನಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಕೆಲಸ ಸಾಧಿಸಬಹುದೆನ್ನುವ ಪ್ರಚಾರ ಪರಂಪರೆಯೆ ಇದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸುಮಧುರ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು. ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೀಪಬೆಳಗಿಸಿದ, ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಸಿದ, ಸಸಿಬೆಳೆಸಿದ, ಮಳೆ ಸುರಿಸಿದ ಅದ್ಭುತ ಕತೆಗಳನ್ನೆ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಒಟ್ಟು ಸಂಗೀತದ ಮಧುರ ಮೋಹಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಲಿಯದವರಾರು ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ದಿವ್ಯ-ಭವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕಿದೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ......

ನಿತ್ಯ ಹರಿದ್ವರ್ಣ ಕಾಡು. ಆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿ ಗಳಿದ್ದವು. ಹಾವು ಹಲ್ಲಿಗಳು ಹರಿದಾಡು ತ್ತಿದ್ದವು. ಹಕ್ಕಿಗಳು ಉಲಿಯು ತ್ತಿದ್ದವು. ಕೀಟಗಳು ಝೇಂಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಬಿದಿರ ಮೆಳೆಯ ನಡುವೆ ತೂರಿ ಬಂದ ತಂಗಾಳಿ ಮಧುರ ನಾದವನ್ನ ಹೊರಡಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ತೊರೆ, ಝರಿ, ನದಿಗಳು ಮಂಜುಳ ಧ್ವನಿ ಯೊಡನೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾವಿರಾರು ಮಳೆ ಹನಿಗಳು ನೆಲವನ್ನಪ್ಪಳಿಸುತ್ತ ಕುಣಿಯುತ್ತಿ ದ್ದವು. ಗುಡುಗು, ಸಿಡಿಲು, ಮಿಂಚುಗಳು ಬಾನಿನಿಂದ ಭುವಿಯವರೆಗೆ ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.



ಎರಡು :

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಶಬ್ದಗಳು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಧ್ವನಿಗಳು - ಮಾತ್ರ ಮೊಳಗುತ್ತಿದ್ದವು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜನಿಗೆ ಈ ಧ್ವನಿಗಳಿಂದ, ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಒಂದು ಶಬ್ದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ತರುತ್ತಿತ್ತು.

ಮತ್ತೊಂದು ಶಬ್ದ ಅಪಾಯದ ಕರೆಗಂಟೆ ಯನ್ನು ಮೊಳಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಿಂಹದ ಘರ್ಜನೆ, ಹೆಬ್ಬುಲಿಯ ಆರ್ಭಟ, ಆನೆಯ ಘೀಂಕಾರ, ಹಾವಿನ ಚಲನೆಯ ಸಪ್ಪಳ..... ಇವು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅವನು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದನು. ತನ್ನ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಾನಗಳೆಡೆ ಓಡು ತ್ತಿದ್ದನು. ಗುಡುಗು, ಸಿಡಿಲುಗಳು ನಭವ ಸೀಳುತ್ತ ಇಳೆಗೆ ಇಳಿ ಯುವಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದನು.

ತಂಗಾಳಿ, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಲರವ, ದುಂಬಿಯ ಝೇಂಕಾರ, ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವ ಜಲಪಾತ, ಹರಿಯುವ ನದಿ - ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಶಬ್ದ ಅವನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು. ''ನೀನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೀಯ'' ಎಂಬ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಈ ಶಬ್ದಗಳು ಬೀರುತ್ತಿದ್ದವು.

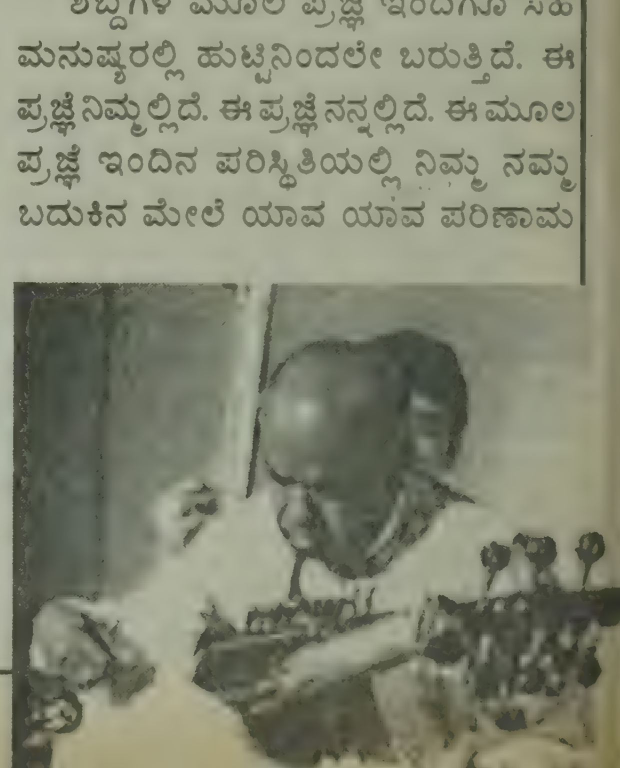
ಹಠಾತ್ತನೆ ಬಂದೆರಗುವ ಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಶಬ್ದಗಳು (ಹಾವಿನ ಚಲನೆಯ ಶಬ್ದ ಒಂದು ಅಪವಾದ) ಅಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ಮಧುರವಾದ ಶಬ್ದಗಳು ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದವು.

ವಿದ್ಯುನ್ಮಂಡಲ :

ಮನುಷ್ಯ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅವನ ಮಿದುಳು ಅಪಾರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿದ್ಯುನ್ಮಂಡಲಗಳು ಅವನ ನರಜಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ ದವು. ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿಕೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಉಳಿವು - ಅಳಿವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸು ತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಬ್ದಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ (ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದ = ಅಪಾಯ; ಸೌಮ್ಯ ಶಬ್ದ = ಸುರಕ್ಷತೆ) ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಇಂದಿಗೂ!

ಶಬ್ದಗಳ ಮೂಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮೂಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ



ಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ''ಹೋರಾಡು-ಓಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ'' ಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

''ಹೋರಾಡು - ಓಡು''

ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆಗ ಸರಸರನೆ ಸಪ್ಪಳ. ನೋಡಿದರೆ ಎದುರಿಗೆ ಹೆಡೆಯೆತ್ತಿ ನಿಂತ ಹಾವು!

ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಇನ್ನೂ ಹಾವನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಿವಿ 'ಸರಸರ' ಸಪ್ಪಳವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿದೆ. ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೈಯಲ್ಲಿ 'ಜುಂ' ಎಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿದು ತಕ್ಷಣ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ.... ಸರಸರ ಶಬ್ದ ಅಪಾಯದ ಕರೆಗಂಟೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮೂಲ ಶಬ್ದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಸರಸರ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಲ್ಲಿರುವ ಜೈವಿಕ ವಿದ್ಯುನ್ಮಂಡಲ ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಅಪಾಯದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ರವಾನಿಸಿದೆ!

ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ, ಸ್ನಾಯುಗಳೆಡೆಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಪಾಪೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ, ಅಪಾಯದ ಕುರುಹನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಗ್ಲೂಕೋಸಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.....





ಈಗ ನೀವು ಪಕ್ಕದ ಮರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಲಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ, ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಓಡಿ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆರಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದುವೆ ''ಹೋರಾಡು-ಓಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ''! ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ''ಫೈಟ್-ಫ್ಲೈಟ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಗರದಲ್ಲಿ :

ನೀವು ಇಂದಿನ ಯಾವುದೇ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಶಬ್ದಗಳು ವಾಹನಗಳದ್ದು, ಯಂತ್ರಗಳದ್ದು, ಲೌಡ್‌ಸ್ಪೀಕರ್‌ಗಳದ್ದು, ಏರುಧ್ವನಿಯ ಸ್ಟೀರಿಯೋಗಳದ್ದು, ಗಜಬಿಜಿಗುಡುವ ಜನಗಳದ್ದು....... ನೀವು ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.... ಲಾರಿಯ ಹಾರ್ನೋ, ಆಟೋವಿನ ಹಾರ್ನೋ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಒಂದೆರಡು ಮಿಡಿತಗಳು ತಪ್ಪಿ ಥಂಗನೆ ಹಾರುತ್ತೀರಿ! ನಿಮ್ಮ ಶರ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು ಆಟೋ ಹೋಗುತ್ತದೆ!..... ಜೀವವನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಂದು ನಮಗೆ ಇದೆ. ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಸಿನ ಕಾಟ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯ/ಗಂಡನ ಪಿರಿಪಿರಿ!

ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸದಾ ಟೆನ್‌ಶನ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮದೇಹ ಸದಾ ಟೆನ್ಸ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನೇ ನಾವು ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ.

ಇದರ ಫಲವಾಗಿ.....

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಅಸ್ತಮ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ನಗರ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಮನುಷ್ಯ - ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವೂ ಸಹ, ಸ್ನೇಹಪೂರಿತವಾಗಿರುವ ಬದಲು, ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳ ಪ್ರಭಾವದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ 'ಹೋರಾಡು-ಓಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು-ದೇಹಗಳು 'ಟೆನ್ಸ್' ಆಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಂಗೀತ :

ಹಾಗಾಗಿ.....

ಸದಾ ಬಿಗಿದೇ ಇರುವ ನಮ್ಮ ನರಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಸಂಗೀತದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ನೀಡದು.

ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಆಲ್ಫ ಮತ್ತು ಥೀಟ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹರಿಸಿ, ಹಿಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.... ಸಂಗೀತ!

ಅಲೆಗಳು :

ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಕೊಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ. ನೀರು ಅಲೆ ಅಲೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಸದಾ ಅಲೆಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಹೃದಯದ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.

ಮಿದುಳು ಹೊರಡಿಸುವ ಅಲೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಅಲೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಏರಿಳಿತಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಏರಿಳಿತಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಸ್ವರೂಪದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನು ಸೈಕಲ್/ ಸೆಕೆಂಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಕ್ತಿ ೫೦ ಸೈಕಲ್/ ಸೆಕೆಂಡ್ ಇರುತ್ತವೆ.

೧. ಬೀಟ ಅಲೆಗಳು

★ ಇವು ೧೩-೨೫ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು/ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

★ ಮಿದುಳು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿದ್ದು, ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

★ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲದು. ಬದುಕಿನ ಉಳಿವು-ಅಳಿವುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯು ತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೨. ಆಲ್ಫ ಅಲೆಗಳು :

★ ಇವು ೮-೧೨ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು/ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

★ ಮಿದುಳು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೀಟ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ಅಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

★ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯ ಗ್ರಹಣೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಉಕ್ಕಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಕಾಲ.

೩. ಥೀಟ ಅಲೆಗಳು

★ ಇಲ್ಲಿ ೪-೮ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು / ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ಅಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

★ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅವನನ್ನು ನಾಟಬಹುದು. ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಅವಧಿ.

★ ೨-೫ ವರ್ಷಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಥೀಟ ಅಲೆಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

೪. ಡೆಲ್ಟ ಅಲೆಗಳು

★ ಇಲ್ಲಿ ೦.೫ - ೪ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು/ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

★ ಕನಸು ರಹಿತ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ಅಲೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

★ ಇಡೀ ದೇಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಗಮನೀಯ.

★ ಮಿದುಳಿನ ಎಡಭಾಗ ಹಾಗೂ ಬಲಭಾಗಗಳು, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಎಡಭಾಗ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಲೆಗಳು ಉಚ್ಚತಮವನ್ನು ತಲುಪುವ ಅವಧಿಯೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಿದುಳಿನ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಅಲೆಗಳು ಏಕರೂಪವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲೆಗಳ ಮೇಳೈಸುವಿಕೆ (ಸಿಂಕ್ರೊನೈಜೇಶನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಮೇಳೈಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದು.

ನಾದಬ್ರಹ್ಮ :

ಭಾರತೀಯ ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ 'ನಾದ'ಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಷಡ್ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ನಾದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಲೆಂದೇ ಒಂದು ದರ್ಶನವಿದೆ. ದೇವತೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲೆಂದೇ ಸಾಮವೇದದ ರಚನೆಯಾಯಿತು. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉದಾತ್ತ ಅನುದಾತ್ತಗಳ ಸಮೇತವಾಗಿ ಹಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ದೇವತೆಗಳ ಮಿದುಳ ಲ್ಲಿಯೂ ಅಲೆಗಳ 'ಮೇಳೈಸುವಿಕೆ' ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮಗಾನ ದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತರಾದ ದೇವತೆಗಳು ಕೇಳಿದ ವರವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. (ದೇವತೆಗಳೆಂಬುವವರು ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದು ಈ ಲೇಖನದ ಆಶಯವಲ್ಲ. ಸಾಮವೇದ ಕೇಳುವವರ ಮನದ ಮೇಲೆ, ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶ) ನಾದೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ. ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪುರಾವೆ ಇಂದು ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸಬಹುದು. ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ತಾನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು ? ಆದರೆ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಮನೋನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ೨೦ನೆಯ ಶತಮಾನದ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವು ಉಗ್ರವಾಗದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮರಳಿ ಕಾಡಿಗೆ!

ನಗರದ ಒತ್ತಡ ಬದುಕಿನಿಂದ, ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಮರಳಿ ಕಾಡಿಗೇ ಹೋಗಬೇಕು ! (ಈ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಈಗ ಕಾಡು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ಹೋಗುವುದು!) ಅಂದರೆ ಹಿಂದಾನೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜ ಅನುಭವಿಸಿದಂತಹ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನಿಮಗೂ ಸಾಧ್ಯ. ನಮಗೂ ಸಾಧ್ಯ! ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಷ್ಟೆ! ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಒಂದು

ನಮ್ಮ ಓದುಗರಿಗೆ ಸದಾವಕಾಶ

ಹೊಸ ಅಂಕಣ ಆರಂಭ

ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕ ಹಾಗು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನರರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ) ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂಕಣ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್ ! ಅಷ್ಟೆ! !.....

ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ೧ : ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಧ್ವನಿಗಳು :

ಮೊದಲ ಮಳೆಯ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗಿದೆಯೇ ?... ಮಳೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಬಾನು ಕೆಂಪಾಗಿ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಗಾಳಿಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಗಿಡಮರಗಳ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳು ನೆಲವ ಮುತ್ತನಿಡಲು ಬಾಗುವಾಗ ಅಲ್ಲೊಂದು ಮಿಂಚು, ಇಲ್ಲೊಂದು ಗುಡುಗು ಕೇಳಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ರೂಪಾಯಿ ಅಗಲದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಳೆ ಹನಿಗಳು, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾವಿರಾರು ಮೃದಂಗ ಗಳು ಮೊಳಗಿದಂತೆ ನೆಲವನ್ನು ಅಪ್ಪಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬೆನ್ನಹಿಂದೆಯೇ ಮಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆಯು ನಿರುಗಂಪು ರೂಪವ ತಳೆದು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದೇನೋ ಪುಳಕ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ನೆಗೆದು ಬಾನಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮಳೆಯ ಹನಿಗಳು ಚಿಟಪಟಗುಡುವಾಗ ಅದೆಂತಹ ಸುಖ !!......

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ !......

ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಸವಳಿದು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಮುಖ ತೊಳೆದು ಬಾಯಾರಿಕೆ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಈ ಟೇಪನ್ನು ಹಾಕಿ! ಕಣ್ಣನ್ನು ತುಸು ಮುಚ್ಚಿ, ಮೊದಲ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿ !.... ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರಿನಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬಿಗಿದ ನರಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ.ಸುಖದ ಅಲೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ !

ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಧ್ವನಿಗಳ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದು. ಜಲಪಾತ ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದು, ತೊರೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ವಸಂತದ ಬೆಳಗಿನಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಹಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಆಷಾಢದ ಮೋಡಗಳನ್ನು ಚೆದುರಿಸುತ್ತ ಬಿದಿರಿನ ಮೆಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನುಗ್ಗಿ ಗಾಳಿ ಸುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತಿರುವುದು, ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗುವಾಗ ಕಡಲ ತೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಅಲೆಗಳು ದಡವನ್ನಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು..... ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗಾದರೂ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುವ 'ಟೆನ್‌ಶನ್' ಹಾಗೇ ಆವಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ೨ : ಮಂತ್ರಗಳು :

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವಂತೆ ಸಾಮವೇದದ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಸಹಸ್ರನಾಮಗಳ, ಸುಪ್ರಭಾತಗಳ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರಬೇಕು. ಉಚ್ಚಾರಣೆ ನಿಖರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಿಳಿದವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ೩ : ಧ್ವನಿಗಳು :

★ ಮಕ್ಕಳ ಧ್ವನಿಗಳ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು ಮುದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಗುವ ಅಳುವ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದು ಮಾತನಾಡುವ ಧ್ವನಿಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮದೇ ಮಗುವಿನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಅಳುವಿನಿಂದ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸುಖ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೂ ಬಾರದು.

★ ಮಕ್ಕಳ ಧ್ವನಿಯ ಹಾಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸುಕೋಮಲ ಕಂಠವೂ ಸಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

★ ಮಹಾತ್ಮರ ನುಡಿಗಳು : ಮಹಾತ್ಮರ ಹಿತವಚನಗಳು, ಭಾಷಣಗಳು, ಉಪದೇಶಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ''ಕಂಗಾಲಾಗಿರುವ ಕಂದನನ್ನು ಅಪ್ಪಿ ಮುದ್ದಾಡಿ, ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಲಾಲಿ ಹಾಡುವ ಅಮ್ಮನಂತೆ'' ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ೪ : ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ :

ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಷಿಯವರದು ಎಂತಹ ಕಂಠ. ನಾಭಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಅವರ ಆಲಾಪನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ರೋಮಗಳು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಬಿಸ್ಮಿಲ್ಲಾ ಖಾನರ ಷಹನಾಯಿಯ ವಾದನವನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಆಲಿಸಿ. ನಾದದ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಅಮ್ಜದ್ ಆಲಿಖಾನರ ಸರೋದನ್ನು ಅಥವಾ ರವಿಶಂಕರರ ಸಿತಾರನ್ನು ಕೇಳಿ. ನದಿಯ ನೀರು ಕಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ನುಸುನುಸುಳಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ೫ : ಲಘು ಸಂಗೀತ :

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು ಲಘು ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದು ಭಾವಗೀತೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಜಾನಪದ ಗೀತೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಲನಚಿತ್ರ ಗೀತೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಖೇಶನ ದುಃಖತಪ್ತ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ... ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕರಗಿ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ೬: ವಿಶೇಷ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳು :

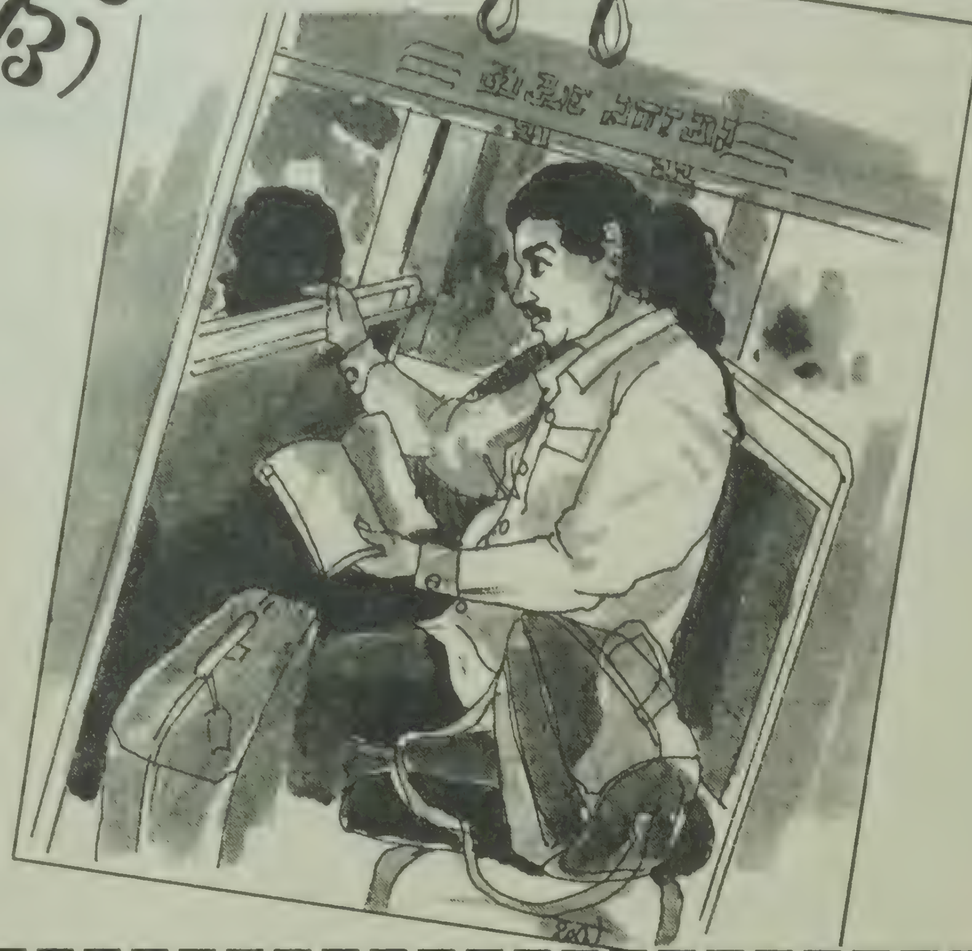
ಆಲ್ಫ, ಥೀಟ ಮತ್ತು ಡೆಲ್ಟ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗೀತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ನೆನಪಿಡಿ :

ಆಲ್ಫ, ಥೀಟ ಮತ್ತು ಡೆಲ್ಟ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ, ಅವನ್ನು ಮಿದುಳು ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಈ ಧ್ವನಿಯು ಮಿದುಳಿನ ಧ್ವನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ರೂಪದ, ನಿದ್ರಾರೂಪದ ಅಥವಾ ಸ್ವಪ್ನಸದೃಶ ಲೋಕಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಉದಾಸೀನರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ 'ನಾದಬ್ರಹ್ಮ'ನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ಭಾಗ ೨ : ಸಂಗೀತದ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ■

ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



ಪ್ರಯಾಣ ಒಂದು ಮನರಂಜನೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಅಗತ್ಯ, ತಲೆನೋವು, ಹವ್ಯಾಸ ಏನೂ ಆಗಬಲ್ಲದು! ಆದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ಪ್ರಯಾಸಕರ ಅನುಭವವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಗೋಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೂರಪ್ರಯಾಣವಾದರಂತೂ ಅದು ವಿಮಾನವಿರಲಿ, ರೈಲಿರಲಿ, ಬಸ್ಸಿರಲಿ, ಕಾರಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬೈಕ್ ಆಗಿರಲಿ ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದೀತು.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನಮಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಗಾಯ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯದ ಔಷಧ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉತ್ತಮ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಣವನ್ನು ಭದ್ರವಾದ ಕಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂತಹ ಹಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ನಿಯಮಗಳಾಗಬೇಕು.

ಪ್ರಯಾಣ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ತಂದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಸವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಬಳಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಸರಳವಾದ ಹಣ್ಣು, ಬಿಸ್ಕೆಟುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಉಪಶಮನವಾದರೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

✍ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.
ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಸದನ,
೧೩ನೇ ತಿರುವು, ಎಸ್.ಎಸ್. ಪುರಂ,
ತುಮಕೂರು

ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಈ ಮೊದಲೇ ದುರ್ಬಲನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ಹಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬೇಕಾದೀತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ಪ್ರವಾಸಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುವವನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ, ಪ್ರವಾಸ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಒಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನವಾದೀತು. ಆದರೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಅಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ, ಹಾಗಾಗಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹೃದ್ರೋಗ

ನಿಮ್ಮ ವಾಹನ ವಿಮಾನನಿಲ್ದಾಣದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ವಾಹನದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ನೀವು ನಿಲ್ದಾಣ ತಲುಪುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದ ನೂರಾರು ವಿಚಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗತೊಡಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನೀವೊಬ್ಬ ಹೃದ್ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ತಡಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದೇ ತಪ್ಪೆನಿಸುತ್ತದೆ, ಬದಲಿಗೆ ಪಯಣಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯ ಆತಂಕವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗನೆ ಹೊರಡಿ. ಅದಷ್ಟೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದರ ರಚನೆ, ಮಾದರಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳು ಯಾವುದೆಂದು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ಯಾರೆಂಬುದನ್ನೂ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಡಿ, ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನೀವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ, ಇತರರು ನಿಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆರವು ನೀಡಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ (ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಭದ್ರತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ).

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಲಿ, ಹೃದ್ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ೧೦೦ ಯಾರ್ಡ್ ದೂರವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಓಡಬಲ್ಲಿರೇ ಅಥವಾ ೧೦-೧೫ ಮೆಟ್ಟಲು

ಗಳನ್ನು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಹತ್ತಬಲ್ಲಿರೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡವಾಗಿರಲಿ, ರೈಲಿನ ಧಡ್, ಧಡಕ್ಕೆಂಬ ಶಬ್ದವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬಸ್ಸಿನ ಕುಲುಕಾಟವಾಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ತಡೆಯಬಲ್ಲದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟೂ, ಬಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು, ಆಯಾಸವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮದೇ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು, ದೂರ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರಯಾಣ ಮಧ್ಯೆ ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್'ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನಂಶ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆರೆಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿರಿ.

ಮಧುಮೇಹ

ದೂರಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಸುಸ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕುಸಿದೇ ಬೀಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸ ಬೇಕಾದೀತು.

೧) ದೂರಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ, ದಾರಿಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಊಟ ದೊರೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨) ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೊಯ್ಯಬೇಕು. ಅದರೊಡನೆ, ಈ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಂದ, ಶಾಖದಿಂದ, ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹಲವಾರು ಪದರ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩) ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ಬಿಸ್ಕೆಟುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ.

೪) ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಬಿರುಕುಬಿಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಾಮದಾಯಕವೆನಿಸುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ.

೫) ನಿಮ್ಮ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾಯಿಲೆಗೂ ಆಯಾ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಏನೇನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿರೋಗಿ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಪ್ರಯಾಣ ತರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ

ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾಗುವಂತಹ ಹಲವು ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಪ್ರಯಾಣವೇ ತರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು 'ಮೋಷನ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ವಾಯುಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಜಲಮಾರ್ಗದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಕಹಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಲೆಸುತ್ತಿದಂತಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲಿಡುವುದು ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವ.

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳು, ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಸಿಗುವ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವ, ನಾವು ತಟಸ್ಥರಾಗಿರುವಂತೇ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಚಲಿಸಿದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುವ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಂದ, ಬರುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಶರೀರದ ಮೇಲಿರುವ ತನ್ನ ಸಮತೋಲಿತ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗೊಂದಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಾರ್ಟ್‌ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ!

ಉದಾ : ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ, ನೀವು ಪಾದಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ತಟಸ್ಥವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು, ನೀವು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟದ್ದನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಈ ಎರಡೂ ಸತ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಮಿದುಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆವರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಮುಖ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಜಗತ್ತು ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆದಂತೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಹಿ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲ ಇನ್ನೇನು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೇನೋ ಎನ್ನುವಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಇದರಂತೆಯೇ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೂ ಇಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಘಟ್ಟದ ತಿರುವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗಲಂತೂ, ಇಂತಹವರು ಎಂಬ ಮಾತಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಹಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ೨-೩ ದಿನಗಳ ಘಟ್ಟದ ತಿರುವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣದ ಅನುಭವವೇ! ನಂತರ ಮನುಷ್ಯ ಇಂತಹದಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರು ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಾಮ ನಿದ್ರೆಗೂ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಇವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದೊಂದೇ ಉಪಶಮನವಲ್ಲ. ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ,

೧) ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಏನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೋ, ನೀವು ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರೊಡನೆಯೇ ಚಲಿಸಿರಿ.

೨) ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಓದುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಚಲನೆಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅನುಭವಿಸಲಾಗದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೩) ನಿಮಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಕೂಡಲೇ, ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೋಡುವುದು, ಮಾತಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಇಂತಹವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೊಂದಲವಾಗುತ್ತದೆ.

೪) ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗದ ವಾಸನೆ, ರುಚಿಯುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿ.

೫) ಪುಡಿಯಾದ ಶುಂಠಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ್ದೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಾನಿಸಿ, ಅಲುಗಾಡದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡು ವುದು, ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ●

● ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

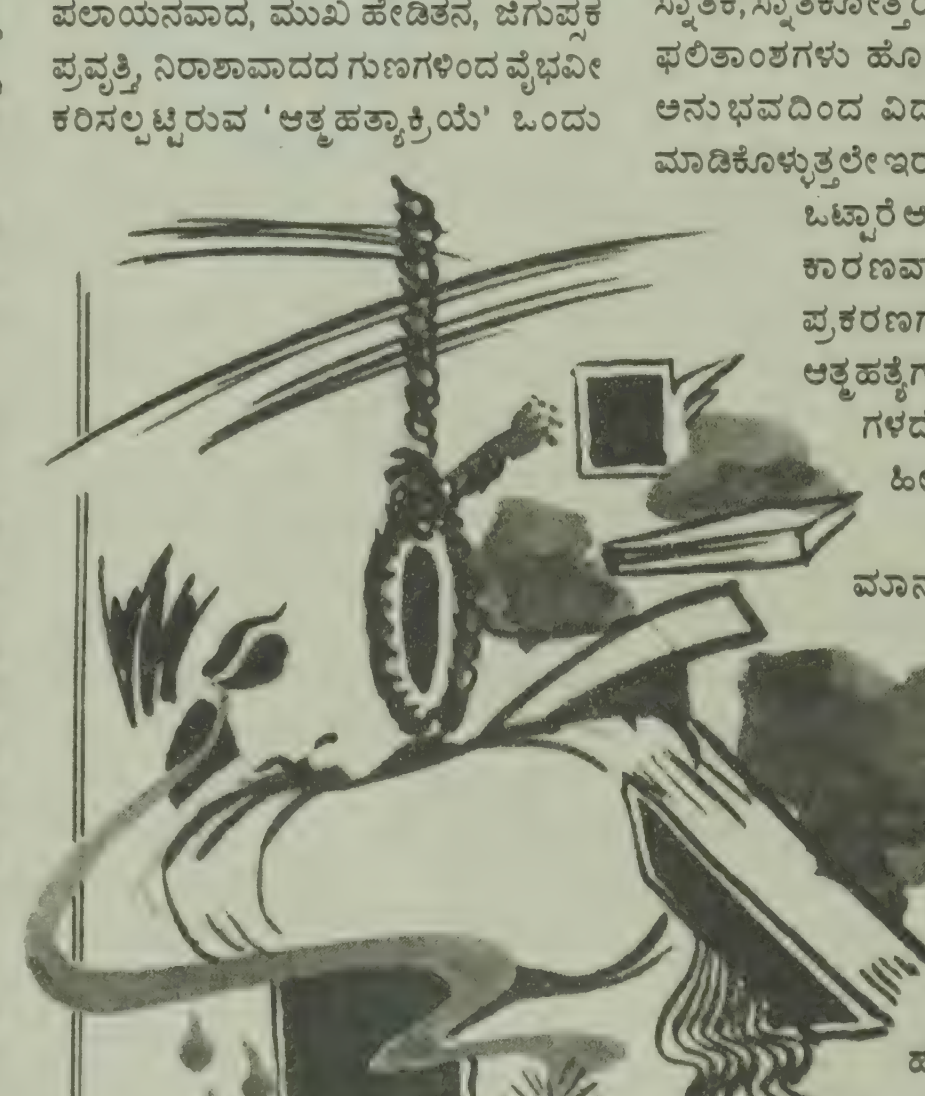
ಪಲಾಯನ ವಾದ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಥದ್ದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಅವಲಂಬಿತವಾದರೂ ಒತ್ತಡ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಪೋಷಕರು, ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುವ ಪಕ್ಷಪಾತೀ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಶಿಕ್ಷಣ-ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿಲ್ಲದ ನಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾ(ದ)ರಿ, ವಿಪರೀತ ನಗರೀಕರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾರತಮ್ಯತೆ ಇವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಿರುವ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ; ಕಾರಣ?

ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ರಾಜ್ಯ. ಇದೀಗ ಕರ್ನಾಟಕ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ಕೇರಳಕ್ಕೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡಲು ಅಣಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ!

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ವೈಷಮ್ಯದ ಕಾರಣ ಹತ್ಯೆಗೊಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೇರುಪಾಲು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದದ್ದಾಗಿದೆ ! ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆಂದು ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕುಸಿತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೇಕೆ ? ಜೀವನ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಲು ಹವಣಿಸುವುದೇಕೆ? ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಸೋಲುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅವಮಾನವನ್ನು 'ಎಷ್ಟು' ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದೆ, ಮುಖ 'ತೋರಿಸಲೇಬಾರದೆಂದು' ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಶರಣಾಗಲು ಯಾರು ಜವಾಬ್ದಾರರು ? ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಿರಸ್ಕಾರ , ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಬರಡಾಯಿತು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪಗಳೂ ಕಾರಣವೇ?

''ಅವನ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?'' ಅನ್ನೋ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಶೀಲರು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಗೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ಬಳಿ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತರವಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕುಸಿತ, ಖಿನ್ನತೆ, ಪಲಾಯನವಾದ, ಮುಖ ಹೇಡಿತನ, ಜಿಗುಪ್ಸಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ನಿರಾಶಾವಾದದ ಗುಣಗಳಿಂದ ವೈಭವೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯಾಕ್ರಿಯೆ' ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪರಾಧವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.



ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ನಪಾಸಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ತುಮಕೂರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಹಾಜರಾತಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಮಹಡಿಯಿಂದ ಬಿದ್ದು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾನೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯೊಬ್ಬಳು ತನಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸೀಟು ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರಾಶೆ ಹೊಂದಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಬಯಸಿದ ಹುಡುಗಿ ದೊರಕಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಮೈನಡುಗಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ವಾರ್ತೆಯೆಂದರೆ, ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಪಾಠದ ಮನೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದೆನೆಂದು ಮೈಮೇಲೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಹುಯ್ದುಕೊಂಡು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದು!

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ, ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ, ಪಿಯುಸಿ, ಸ್ನಾತಕ,ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ, ವೃತ್ತಿಪರ ಪದವಿಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸೋತ ಅನುಭವದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸಿರುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳದೇ ಮೇಲುಗೈ ! ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ?

ಪಲಾಯನ ವಾದ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆ ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂಥದ್ದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಅವಲಂಬಿತವಾದರೂ ಒತ್ತಡ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಪೋಷಕರು, ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುವ ಪಕ್ಷಪಾತೀ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಶಿಕ್ಷಣ-ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿಲ್ಲದ ನಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾ(ದ)ರಿ, ವಿಪರೀತ

ನಗರೀಕರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾರತಮ್ಯತೆ ಇವು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಿರುವ ಪ್ರಚೋದಕ ಅಂಶಗಳು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನವೇ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ವಿಪರ್ಯಾಸ!

ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಸಮಾಜದ್ದು, ಶಿಕ್ಷಣದ್ದು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮಾಹಿತಿಗಳ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾತ್ರವಾಗದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರೂಪಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನೂ ಪೂರೈಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಕಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವಾಗಿರುತ್ತದೇ ಹೊರತು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮಾಪನವಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಮಾಪನವೂ ಅಲ್ಲ, ಅವನು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರಬಲ್ಲ, ಓದಿರುವ ವಿಷಯ ಪಡೆದಿರುವ ಅಂಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅವನು ಅದೇ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯದೇ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಮಿಂಚಬಲ್ಲ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ, ಯಶಸ್ವಿ ಉದ್ಯಮಿ ಜೆ.ಆರ್.ಡಿ. ಟಾಟಾ, 'ವ್ಯವಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ' ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಓದಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟು ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತು ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದಾಗ ಹೀಯಾಳಿಸುವ ಬದಲು ಅವರಲ್ಲಿ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಜನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ? ಓದುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಮೂಡಿಸುವ' ಬದಲು ''ಓದುತ್ತಿಲ್ಲ''ಎಂದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಮುಖಗಂಟಿಕ್ಕಿ 'ಮೂದಲಿಸುವ' ಹಿರಿಯರು, ತಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾಕೆಯ ಬಳಿ ತನ್ನ ಮುಖಭಂಗವಾಯಿತೆಂದು ಹಲುಬುವ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಇರುವ ತನಕ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ' ಪಿಡುಗು ಬಹುತೇಕ ಉಳಿದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ತನ್ನ ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಪದ್ಧತಿ, ರೀತಿಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿವೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡವಿದಾಗ ಮುನ್ನಡೆಸುವ, ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಪೋಷಕರದೇ, ಸ್ನೇಹಿತರ ವರ್ಗದಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಸಿಗುವ ನೆರವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ.

ಇಲ್ಲವೇ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲೇ ವಿಚಾರಶೀಲತೆ ಬಲಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಇರಬೇಕು, ಪ್ರತಿಶಾಲೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನೋವೈದ್ಯನಿರುವುದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲು ಹಲವು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾದಾವು. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮನ್ನಣೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಶಿಖರಕ್ಕೇರಬಯಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ರೂಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಮೋಸ ಹೋದೆವೆಂದೋ, ನಿರಾಶರಾದಿವೆಂದೋ ನರಳಿ-ನರಳಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಎಳಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು. ಅವರಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾದರಿ ಸಿನಿಮಾಗಳು (?!)

ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಕ್ಕು. ಇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊರಕದೇ ಹೋದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೋತೆವೆಂದು ಭಾವಿಸದೇ, ಸೋತದ್ದು ಅವರನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ನೆನೆದು ಮುಂದಡಿಯಿಟ್ಟು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿತರೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ. ಕಳೆದ ಬದುಕಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಬದುಕು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಬದಲಾವಣೆ ಸಿಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

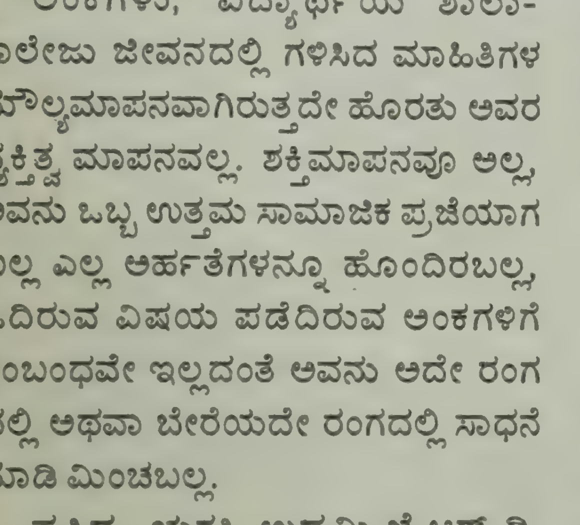
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಬದುಕಿಗೊಂದು ಬಲ, ಆಧಾರ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ, ಮುಂದೆ ಅವರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನದ ನಂತರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಬಂದಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಸುಧಾರಿಸಲೆತ್ನಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಇಂದಿನ ರಾಕೆಟ್ ವೇಗದ ಬದುಕು, ವಿಪರೀತ ನಗರೀಕರಣಗಳು ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನಸಿನ ಗುಂಗಿಗೆ ಈಡಾಗಿ ನಂತರ ಭ್ರಮನಿರಸನನಾಗಿ, ಸ್ವಯಂಹಂತಕನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಪೋಷಕರನ್ನು ಇಂದು ಮೂಢರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಗಲ್ಲಾಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ಟೀನೇಜ್-ಲವ್'ಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸಿನಿಮಾಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೀವಗಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅವಿರತ ಶ್ರಮಪಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ, ಪಕ್ಷಪಾತೀ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಹತಾಶರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರ ಕೈಲಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಮಾಜ, ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ಸುಧಾರಣೆ ತರಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ❑

ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ....



ಗುಂಡ ಟೆಂಟ್ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಪಿಕ್ಚರ್ ನೋಡ್ತಿದ್ದ. ರಸವತ್ತಾದ ಸೀನು. ರಸಪೂರಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಂತಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳಚಿ ಇನ್ನೇನು ನೀರಿಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೈಲೊಂದು ಅಡ್ಡ ಬಂತು. ಹುಡುಗಿ ಕಾಣಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.... ಮ್ಯಾಟ್ನಿ ಮುಗಿಸಿ ಫಸ್ಟ್ ಶೋಗೆ ಮತ್ತೆ ಬಂದ ರೈಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಬರಬಹುದೆಂದು. ರೈಲು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಸೆಕೆಂಡ್ ಶೋಗೆ ಟಿಕೇಟ್ ತಗೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಆಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರೈಲು ಅಡ್ಡ ಬಂದು ಬಿಡಬೇಕೇ! ಗುಂಡ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಕುಸಿದ.

-ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್



ಬಡತನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವುದೇ ಮಾನವನ ಮೂಲ ಹಕ್ಕು. ಈ ಜಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಘೋಷಣೆ ವರ್ಷದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಈ ಲೇಖನ

ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟದಂಗಡಿ ಚೈನಾ

ಮಾನವನ ಜೀವ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದ ಪ್ರಗತಿ ಗಣನೀಯ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ ಮುಂತಾದ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರ ಶರೀರದಿಂದ ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ದೇನಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬರ ಶರೀರದಿಂದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವದು. ಕಸಿ ಮಾಡುವುದು ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ವರದಾನ, ಆದರೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ಅವರ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನೂ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಕಲಿಸಿದೆ.

ಇಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೋ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಓದಿದ್ದೇವೆ, ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ, ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಚೀನಾ ಬಹುಕಾಲದ ಹಿಂದೆಯೆ ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮರಣದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೈದಿಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಆ ಕೈದಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದು ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವ್ಯಾಪಾರ ಜಾಲ ಚೀನಾದಲ್ಲಿತ್ತು ಮತ್ತು ಈಗಲೂ ಇದೆ.

ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಳವಡಿಸುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಆದರೆ ಚೀನಾದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾತಜ್ಞರು ಇದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮರಣ ದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಅಪರಾಧಿಗಳೂ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವ, ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಪಶು ಗಳಾಗು ತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ನೇತ್ರ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕ, ಹಾಂಗಕಾಂಗ್ ತೈವಾನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಫೆಸಿಫಿಕ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ದೇಶಗಳ ನಾಗರಿಕರು ಕೂಡ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಚೀನಾದ ಈ ಕಳ್ಳ ವ್ಯವಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಯಾರೂ, ಯಾವ ದೇಶವೂ ಚಕಾರವೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಅನೈತಿಕ ವ್ಯವ ಹಾರ ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

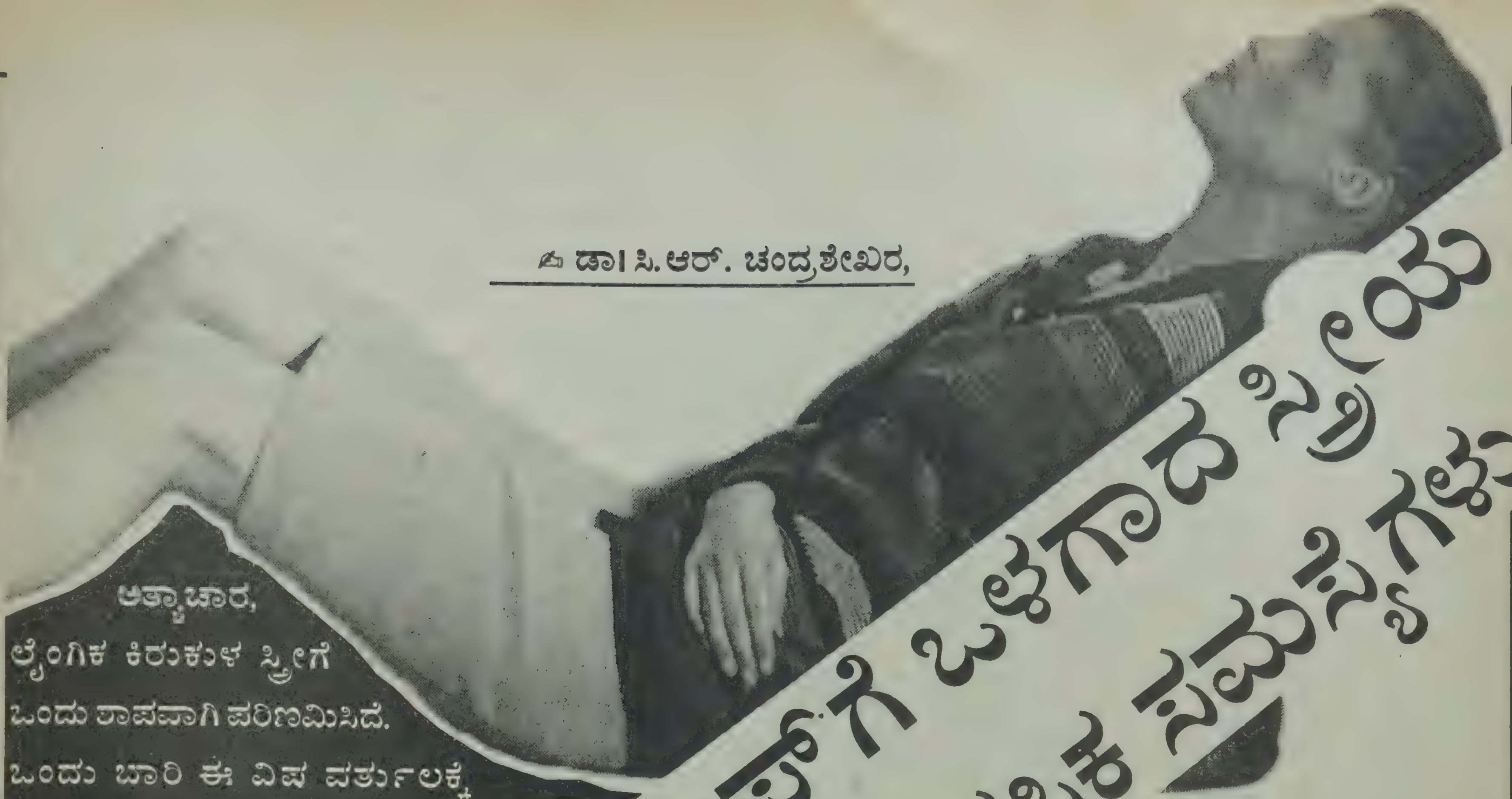
ಕೈದಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕದಿಯುವುದು, ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಅನೈತಿಕವಾದರೂ ಚೀನಾದ ನ್ಯಾಯತಜ್ಞರು ನೈತಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅನೈತಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುವ ನ್ಯಾಯತಜ್ಞರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸುವುದೂ ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮಾನವ ಹಕ್ಕಿನ ವಿಷಯ ತಪ್ಪಿಯೂ ನುಸುಳದಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ರಕ್ಷಣೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಈ ಕಳ್ಳ ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು Standard Practice ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೈದಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾರುವುದು ಅನೈತಿಕವಾದರೂ ಆಯಾ ಕೈದಿಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದ ನಂತರವೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಇದು ಒಂದು ಅನೈತಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚೀನಾದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦ ಸಾವಿರ ಜನರು ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ೨೦ ಸಾವಿರ ಜನರು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ನಡೆಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚೀನಾದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಗ್ರಾಹಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಂದಿರುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನಲ್ಲಿನ ಮಾನವಹಕ್ಕುಗಳ ಒಂದು ಸಂಘಟನೆಯು ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೨೦೦೦ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಿಡ್ನಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೈಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದನ್ನು ಚೀನಾ ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದೆಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಮರಣದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕೈದಿಗಳನ್ನು ನೇಣುಗಂಬಕ್ಕೇರಿಸುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಅವರ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೇಣುಗಂಬಕ್ಕೇರಿಸಿದಾಗ ಬೇಗ ಜೀವ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೧೯೭೦ರಲ್ಲಿ ಝೂಂಗ್ ಹಿಂಯಾಯನ್ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ಮರಣದಂಡನೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯ ಒಂದು ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಅವಳು ಮಾಡಿದ್ದ ಅಪರಾಧ. ಆ ಪ್ರಕರಣ

(೩೭ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



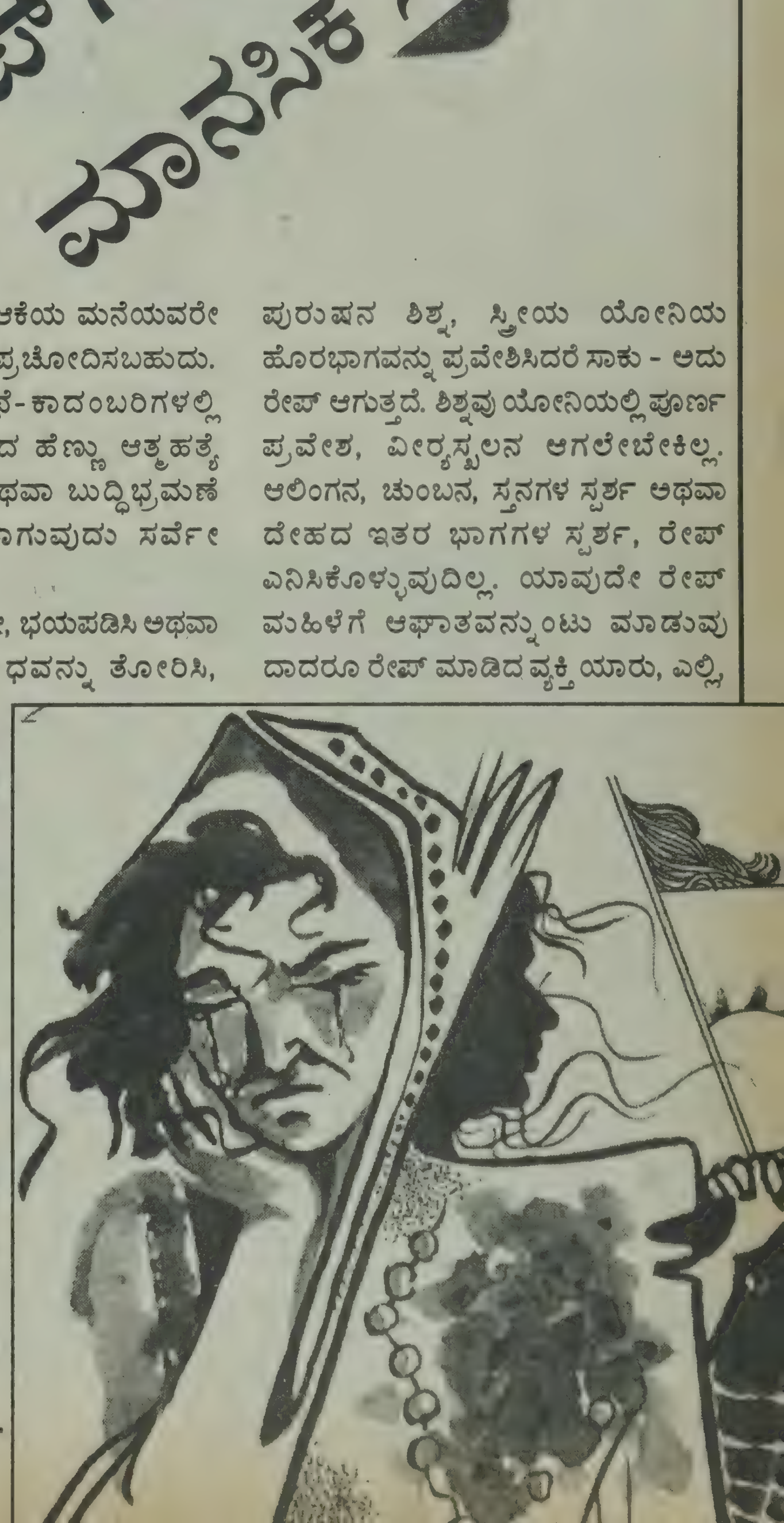
✍ ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ,

ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಒಂದು ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಈ ವಿಷ ವರ್ತುಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡರೆ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕೆ ಅಘಾತ ಆಕ್ರಂದನ ಹೇಳಲಾಗದು. ಸಮಾಜದ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಬೇಸರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಜೀವನ್ಮೃತ ಬಾಳು ಇವರದಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಘಾತಕರ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ 'ರೇಪ್' (ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ) ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೋವು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಆ ಮಹಿಳೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ತಂದೆತಾಯಿ, ಗಂಡನೂ ಕೂಡ ಅಪಾರ ನೋವು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಶುದ್ಧ ಚಾರಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾತಿವ್ರತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಗಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಬದುಕು ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಿಳೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. 'ನೀನು ಅಲ್ಲೇ, ಆಗಲೇ ಸಾಯಬಾರದಿತ್ತೇ, ಮಾನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣವಿದ್ದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ' ಎಂದು ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರೇ ಆಕೆಯನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಿನೇಮಾ-ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಗೀಡಾಗಿ 'ಹುಚ್ಚಿ'ಯಾಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಧಾರಣ.

ವಂಚನೆಯಿಂದಲೋ, ಭಯಪಡಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಯುಧವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಅಮಲು ಬರುವ ಮತ್ತು ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮದ್ಯ-ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ, ಬಲ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಅನುಸರಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಅಥವಾ ಪಡೆದು, ಆಕೆಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದು 'ರೇಪ್'- ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋನಿಯ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಸಾಕು - ಅದು ರೇಪ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರವೇಶ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗಲೇಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ, ಸ್ತನಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ, ರೇಪ್ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೇಪ್ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾದರೂ ರೇಪ್ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು, ಎಲ್ಲಿ,

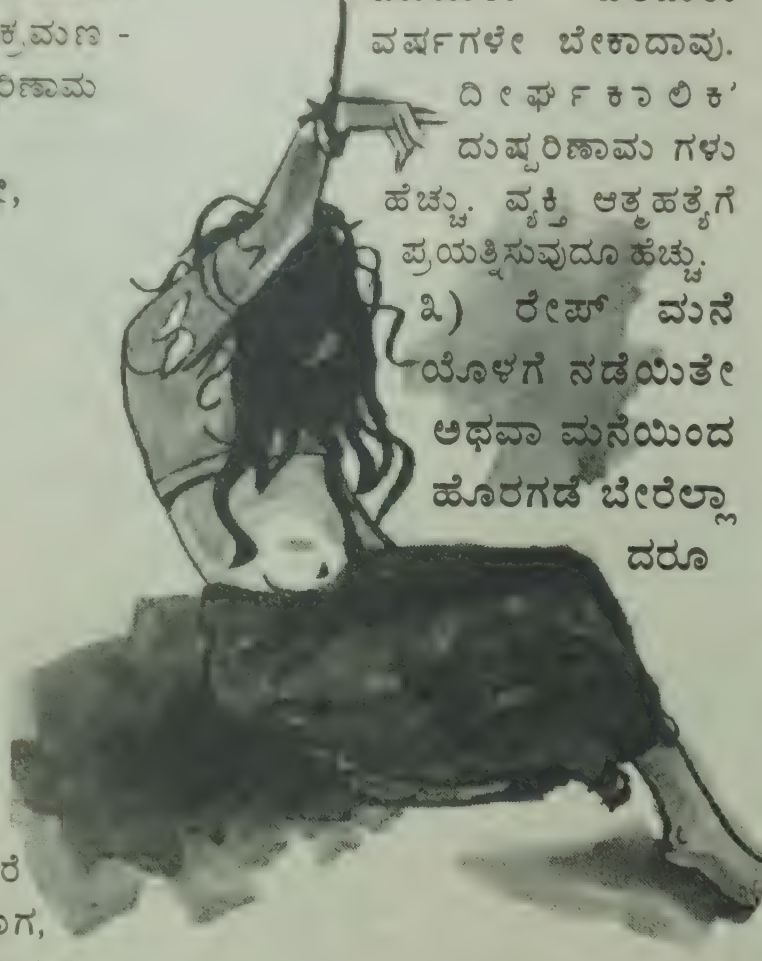
ಯಾವಾಗ, ಅದು ಹೇಗಾಯಿತು, ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆದ ಇತರ ಆಕ್ರಮಣ - ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ, ರೇಪ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

೧) ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಿತನೇ, ಅಪರಿಚಿತನೇ?

ತಂದೆ, ಅಣ್ಣ, ತಮ್ಮ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಅಕ್ಕ ಅಥವಾ ತಂಗಿಯ ಗಂಡ ಹೀಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರು ಬಲಾತ್ಕಾರ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸ್ತ್ರೀ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಅಪಾರ. ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ, ಪರಿಚಿತ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಂದ ರೇಪ್‌ಗೊಳಗಾದಾಗ, ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮ ತುಸು ಕಡಿಮೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಆಘಾತದಿಂದ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨) ಗ್ಯಾಂಗ್ ರೇಪ್

ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹಲವಾರು ಜನರಿಂದ ರೇಪ್ ನಡೆದಾಗ, ಆಗುವ ಆಘಾತ ಅಪರಿಮಿತ, ಗಾಯ ಮಾಯಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾದಾವು. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ' ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೂ ಹೆಚ್ಚು.



೩) ರೇಪ್ ಮನೆಯೊಳಗೆ ನಡೆಯಿತೇ ಅಥವಾ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬೇರೆಲ್ಲಾದರೂ ನಡೆಯಿತೇ?

ತನ್ನ ಮನೆಯೊಳಗೇ ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಎಲ್ಲೋ ಆ ಕೃತ್ಯ ನಡೆದಾಗ, ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ, ಕಹಿ ನೆನಪನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

೪) ರೇಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೋಂಕುಗಳು

ರೇಪ್ ನಂತರ, ಸ್ತ್ರೀ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಆದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ.

೫) ಗರ್ಭಧಾರಣೆ

ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ರೇಪ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನೋವೇದನೆ ವರ್ಣನಾತೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಪದ ಬಸಿರು ಹೊತ್ತ ಜೀವನ ಬೇಡ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯವರ ಮುಂದೆ

೬) ತನ್ನ ಮನೆಯವರ (ತಂದೆತಾಯಿ, ಸೋದರ ಸೋದರಿ, ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು) ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀ, ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಮರೆಯಲಾರಳು.

ಸ್ತ್ರೀಯ ಆರೈಕೆ

ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಆ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ದೊರೆಯುವ ಆಸರೆ, ಆರೈಕೆಗಳಿಂದ ಆಕೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆಸರೆ, ಆರೈಕೆಯ ಬದಲು ಟೀಕೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಹೀನಾಯ, ವಿಚಾರಣೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ಆಕೆಯ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಧೋರಣೆಗಳು ಆಕೆಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತವೆ.

★ **ಸಮಾಧಾನ** : 'ಅತ್ಯಾಚಾರಿ ಮುಟ್ಟಿದ್ದು ನಿನ್ನ ದೇಹವನ್ನು, ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯನ್ನಲ್ಲ. ಈ ಆಗಬಾರದ ಘಟನೆಗೆ ನೀನು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅವನ ಕ್ರೋಧ, ಅವನ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಅವನ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು, ಇದೊಂದು ಕಹಿ ಘಟನೆ - ಸರಿ ಆದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ / ವ್ಯಥೆ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಅನ್ಯಾಯ, ಈ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೋ. ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ, ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಅವನು ನಾಚಬೇಕೇ ವಿನಃ ನೀನು ನಾಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪೋಲೀಸರಾಗಲಿ, ವಕೀಲರಾಗಲೀ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾಗಲಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ನೈಜ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕೊಡು ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಆಪ್ತಸಲಹೆ-ಸಮಾಧಾನ ನೀಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹಿಳೆಯೇ ಆದರೆ ಉತ್ತಮ. ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಮಹಿಳಾ ಪೋಲೀಸ್, ಮಹಿಳಾ ವಕೀಲರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರೇ ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

★ **ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ** : ಸ್ತ್ರೀ, ತನ್ನ ಮೇಲಾದ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಭಯ, ನೋವು, ಮುಂದೇನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕ, ಇತರರ ಧೋರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಯಾವ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ, ಪದೇಪದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ, ಸ್ನೇಹಭಾವದಿಂದ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಧೋರಣೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು

i) ಸ್ಥಂಭೀಭೂತ-ಶಾಕ್, ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ : ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು; ಭಾವನಾರಹಿತ ಮುಖ, ಶೂನ್ಯದತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಆಹಾರ-ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಪರಿಚಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸದಿರುವುದು ಆಗಬಹುದು, ನಿರ್ಜೀವ ಗೊಂಬೆಯಂತಾಗಬಹುದು.

ii) ನಿರಾಕರಣೆ : ತಾನು ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು. ತನಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ತನ್ನ ಮಾನಭಂಗವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

iii) ಭಾವೋದ್ರೇಕ : ಸ್ತ್ರೀ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ದುಃಖಿಸಬಹುದು, ಅಳಬಹುದು. ತನ್ನ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಹಾಳಾಯಿತು, ತನ್ನನ್ನು ಇನ್ನು ಮನೆಯವರು ಹತ್ತಿರಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ಇನ್ನು ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲ, ತನ್ನಂಥವಳು ಇನ್ನು ಬದುಕಿರಬಾರದು, ತಾನು ಸಾಯುವುದೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಸ್ವಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ವಿಪರೀತ ಭಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅತ್ಯಾಚಾರಿ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು. ತನ್ನ ಮನೆಯವರು ತನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಟ್ಟೆ ಎಂದು ದೂಷಿಸುತ್ತಾರೆ, ಜನ ತನ್ನನ್ನು ಪತಿತೆ ಎಂದು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಯ ಪಡತೊಡಗಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಕೋಪೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ಬೆಂಬಲಿಗರ ಮೇಲೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸಿನ ಮೇಲೆ ರೋಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.



iv) ಫ್ಲಾಶ್‌ಬ್ಯಾಕ್ - ನೆನಪಿನ ಪುನರಾವರ್ತನೆ : ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ವರ್ತನೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ-ಇವೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯ ಮನಃಪಟಲದ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮರೆಯಬೇಕೆಂದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ, ಆ ದೃಶ್ಯ, ಅತ್ಯಾಚಾರಿಯ ಮಾತುಗಳು, ಆ ಸ್ಥಳ ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಈ ಘಟನಾವಳಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಅವರ ಮೂಲಕ, ದೇಹಕ್ಕೆ (ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೆ) ಆಗಿರುವ ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆ, ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಅರಿವಿದ್ದರೆ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕು.

★ **ಚಟುವಟಿಕೆ, ಹವ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸ :** ಸ್ತ್ರೀ ಏನೂ ಮಾಡದೇ, ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಕೆಲಸ / ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ರೇಪ್ ಮತ್ತು ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕೊಡುವ ಅನೇಕ ಹವ್ಯಾಸ/ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ /ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು-ಕಲಿಯುವುದು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬರೆಯುವುದು, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು, ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಡೆ (ಒಳಾಂಗಣ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣ). ಪ್ರವಾಸ, ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಆಕೆ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

★ **ಮನೆಯವರಿಗೆ ಆಸರೆ /ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ :** ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಎಷ್ಟು ನೋವು ಪಡುತ್ತಾಳೋ, ಅಷ್ಟೇ ನೋವು ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸೋದರ ಸೋದರಿ, ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅವರಿಗೂ ಆಸರೆ-ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕವಾಗಬಲ್ಲ ರೇಪ್ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ನೆರವು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ **ನೆರೆಹೊರೆ - ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು - ಬಂಧುಗಳು-ಸ್ನೇಹಿತರು :** ರೇಪ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಕಾಣಬೇಕು? ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬೇಕು? ಆಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ರೀತಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ- ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯ ಕುತೂಹಲ, ಅತಿ ಅನುಕಂಪ, ಕರುಣೆಗಳು, ತಿರಸ್ಕಾರ-ಅವಮಾನ-ಹೀನಾಯಗಳು ಕೆಡುಕನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಅರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

v) ಅತಿ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆ (ಹೈಪರ್ ವಿಜಿಲೆಂಟ್ ಅರೌಸಲ್‌ಸ್ಟೇಟ್) : ಮಿದುಳಿನ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲ ಅತಿ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೇ ವಿಪರೀತ ವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಉದಾ : ಇತರರ ಹೆಜ್ಜೆಶಬ್ದಕ್ಕೇ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳ ಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕಿಸಿದಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳಬಹುದು ಅಥವಾ ದುಃಖಿಸಬಹುದು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಪರಿಚಿತರು ಅಥವಾ ಅವರ ನೆರಳು ಬಿದ್ದರೂ ಹೆದರಿ ನಡುಗಬಹುದು.

vi) ದೇಹದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಏರುಪೇರು : ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಪರೀತ ಕೆಟ್ಟ/ಭಯಂಕರ ಕನಸುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

vii) ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ನಿರಾಶೆಗಳು : ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಪದೇಪದೇ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಬೇಡ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಮಲಗಿರಲು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಓಡಿಹೋಗಲು ಸ್ತ್ರೀ ಇಷ್ಟಪಡ ಬಹುದು. ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸಬಹುದು.

viii) ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ (Reactive psychosis) : ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗ ಬಹುದು. ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು, ಗೊತ್ತು ಗುರಿ ಇಲ್ಲದ ಅಲೆತ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀ ಆಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :

POST TRAUMATIC STRESSDISORDER

ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

೧) ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾದ ಶಾರೀರಕ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ :

ಸ್ತ್ರೀ ತಲೆನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಸಾಲದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ / ಕಾರಣ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಶಮನ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಯಾದರೂ, ನೋವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ, ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್ ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹೋಗದು.

೨) ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಆತಂಕ, ಭಯ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ನಿರಾ ಸಕ್ತಿ: ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಸಿಟ್ಟು-ಕೋಪಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಕೌಶಲ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಉತ್ಸಾಹ ಇರದು.

೩) ಆಹಾರಸೇವನೆ, ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು: ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಟ್ಟಕನಸುಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

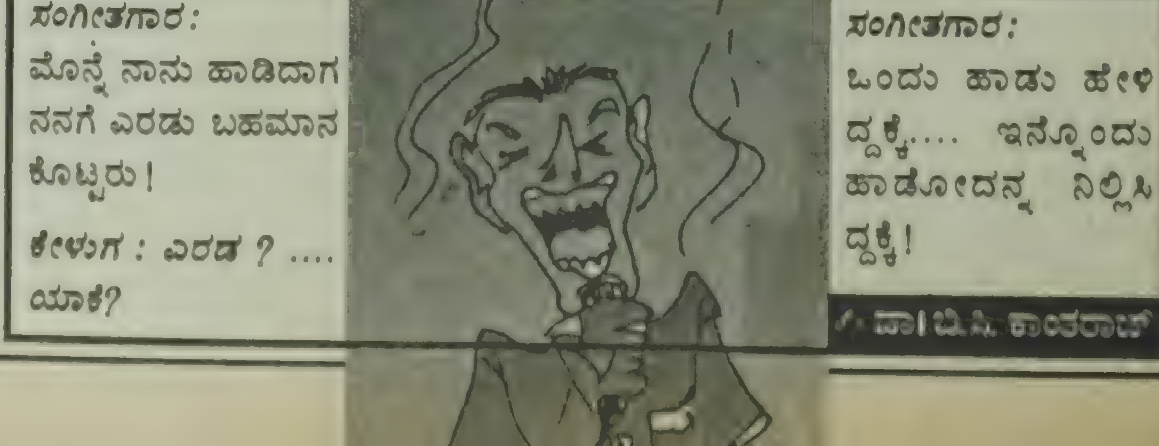
೪) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ : ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಮೂಡಿದರೂ, ಗಂಡನ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋನಿ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೇ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕುಚನ ಗೊಂಡು, ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. (vaginismus): ಇದರಿಂದ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿಸಿಗದೇ, ಲೈಂಗಿಕಅತೃಪ್ತಿ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯವಿರಸ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

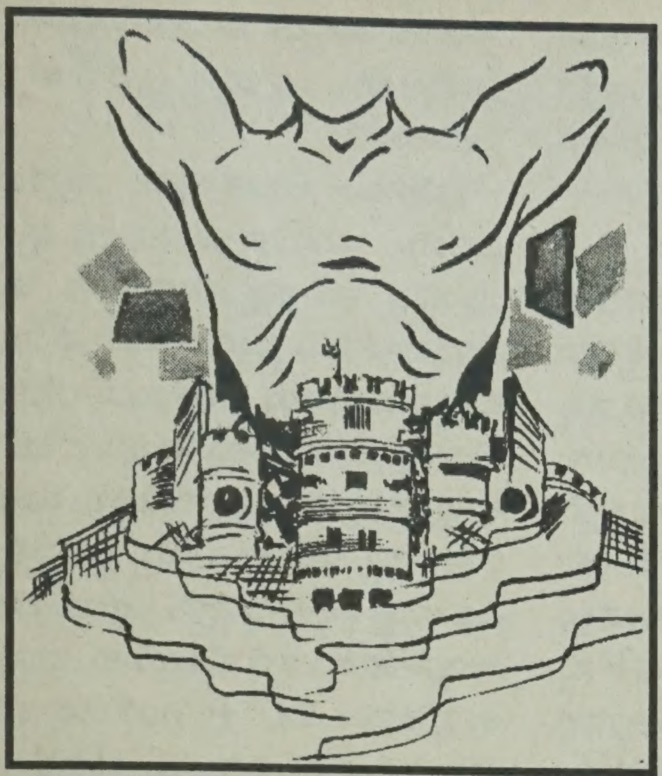
ಸ್ಥಳ, ಘಟನೆಯ ಭಯ

೫) ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ರೇಪ್ ನಡೆದ ದಿನದ ಆಸುಪಾಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ರೇಪ್ ದೃಶ್ಯ ಅನುಭವದ ಪುನರಾವರ್ತನೆ (ಫ್ಲಾಶ್‌ಬ್ಯಾಕ್) ಜನನಾಂಗ ಎದೆ/ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು (Anniversary Reaction). ಸ್ತ್ರೀ ರೇಪ್ ನಡೆದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗು ವಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ, ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

೬) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾವಣೆ : ರೇಪ್ ಸೇರಿದಂತೆ, ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡದುರಂತ ಘಟಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳೇ ಬದಲಾಗಿಹೋಗ ಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಶೀಲ ನಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಶಯ ಪೀಡಿತಳಾಗಬಹುದು. ಹಣದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿದ್ದಾಕೆ, ಜುಗ್ಗಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಪಟಪಟನೆ ಮಾತ ನಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಿಂದಿರುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ತ್ರೀ, ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ ಮೌನಿಯಾಗ ಬಹುದು.

೭) ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳ ಉಲ್ಬಣ: ಈ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದ ಯಾವುದೇ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಬೇನೆ, ಘಟನೆಯ ನಂತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದೆ, ಉಲ್ಬಣವಾಗ ಬಹುದು. ಮನೋದೈಹಿಕ ಬೇನೆಗಳೆಂದರೆ, ಜಠರ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಚರ್ಮದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಋತುಸ್ರಾವದ ಏರು-ಪೇರುಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ. ■





ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೮

ಅಪಾಯ ಕಾಲದ ಆಪದ್ಬಾಂಧವರು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೭ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೫

ಅಪಾಯ ಕಾಲದ ಆಪದ್ಬಾಂದವರು

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಎರಡು ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಗಗಳು ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಜಠರ, ಮಾಂಸಲಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳು ಒಂದೊಂದೇ ಇವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಜೋಡಿಯಾಗಿವೆ.

ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ರೋಗ ಬಂದು, ಅವು ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡರೆ, ಸಾವು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ! (ಬದಲಿ ಅಂಗಗಳು ಜೋಡಣೆಯು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ). ಆದರೆ ಜೋಡಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗ ಕೆಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನಿ ಸಂಗೀತ ದಿಗ್ಗಜರಲ್ಲಿ ಪಂಡಿತ ಜಸರಾಜರು ಪ್ರಮುಖರು. ಇವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷಯ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ಒಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಪೂರ್ಣ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರು. ಈಗ ಅವರಿಗಿರುವುದು ಒಂದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ! ಆದರೂ ಅವರು ಹೇಗೆ ಹಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಗಂಧರ್ವ ಲೋಕವನ್ನೇ ಧರೆಗಿಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಅವರ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು, ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ತಾನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದೆ. ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ತಲೆದೋರಿರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿದೆ. ದೇಹದ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ 'ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾವಿಧಾನ'.



ಇಂತಹ ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೆ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಯ ಕನಸು ನನಸಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಉಳಿದಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದಿಂದ ಸಹಜ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲ. ಈ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬರೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೈ ಕಳೆದುಕೊಂಡನೆಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಅವನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ, ಅವನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬರೆಯುವಷ್ಟೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬರೆಯಬಲ್ಲ. ಅವನ ಮಿದುಳು ಆಗಿರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ಅಂಗ ನಿಶ್ಚೇತವಾಗಿರುವಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗ ಚುರುಕಾಗಿ, ತಲೆದೋರಿರುವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಕುರುಡರು. ಇವರು ನೋಡಲಾರರು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತಲೂ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯೇ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಅವರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರಾಣಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಾಗಿದ್ದ ಮುಕ್ರಿ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರಾಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವಾಗ,

ಅವನನ್ನು ಸೀಳುನಾಯಿಗಳ ಹಿಂಡೊಂದು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿತು. ನಾಯಿಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟವು. ಇನ್ನೇನು ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲಿವೆ ಎನ್ನುವಾಗ, ಮುಕ್ರಿ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ೧೨ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಹಾರಿ, ಮರದ ಕೊಂಬೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟ! ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸೀಳು ನಾಯಿಗಳು ಬೇಸತ್ತು ಹೊರಟು ಹೋದವು. ಮರು ದಿವಸ ಅವನನ್ನು ಗೆಳೆಯರು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಆಗ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ ಮರವಿಳಿದ. ತಾನೆಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಜಿಗಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ.... ೧೨ ಅಡಿಗಳು !

ಮುಕ್ರಿ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್‌ನಿಗೆ ಬಯಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ೧೨ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪದಕಗಳು ಅವನಿಗೇ ಮೀಸಲಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ವ್ಯಾಟ್ಸನ್‌ನಿಗೆ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೪ ಅಡಿಗಳೂ ಹಾರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ೧೨ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ನೆಗೆದ! ಹೇಗೆ?.....ಇದು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ!

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಈ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ, ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ. 'ಪವಾಡ'ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಮುಕ್ರಿ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್ನನ ಪ್ರಸಂಗ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ೯೮.೬° F. ಉತ್ತರ ಧ್ರುವದಲ್ಲಿರುವ ಎಸ್ಕಿಮೊ ಆಗಲಿ, ಸಹಾರ ನಡುವೆಯಿರುವ ಪಿಗ್ಮಿಯಾಗಲಿ ಅವನ ಉಷ್ಣತೆ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನೂ ಸಹ ಉಷ್ಣ ರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿ.

ಮನುಷ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯು ೯೫° F ಗೆ ಇಳಿಯಿತೆಂದರೆ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬೀಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ೮೬° F-೮೯.೬° F ಉಷ್ಣತೆಯ ನಡುವೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ೮೬° F ನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗಲಾರಂಭಿಸಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಉಷ್ಮತೆಯು ೧೦೭.೬° F ನ್ನು ಮೀರಿದರೂ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ.

೧೯೬೦ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಯಾನ ಮುಗಿಸಿ, ಭೂವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮರು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಯಾತ್ರಿಗಳು ಗರಿಷ್ಟ ಎಷ್ಟರ ಉಷ್ಮತೆಯನ್ನು ತಡೆಯ ಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಒಬ್ಬ ನಗ್ನ ಮನುಷ್ಯ ೩೯೯.೯° F (೨೦೪.೪° C) ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ೫೦೦° F (೨೬೦° C) ವರೆಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಈ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿದ್ದ ಕಾಲ ತೀರಾ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ನಿಜ. ಆದರೂ ಸಹ ಇಷ್ಟರ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರೆಂದರೆ ಅದೊಂದು 'ಪವಾಡ' ವಲ್ಲವೆ! ಈ ಘಟನೆಯು 'ಗಿನ್ನಿಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಪ್ರಸಂಗ ವೊಂದಿದೆ. ಈಕೆ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದವಳು. ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟ ಬೇರೆ. ಆಕೆಯ ವಂಶವಾಹಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಚಳಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದದು. ಆಕೆಯ ಹವ್ಯಾಸವಂತೂ ದೇಹದಿಂದ ಉಷ್ಣತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುವಂತಹದ್ದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಹಿಮದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಇಳಿಯುತ್ತಲೆ ಹೋಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನ ಉಷ್ಣತೆಯು ೭೭° F ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ. ಆದರೆ ಈಕೆಯ ಉಷ್ಣತೆ ೬೬.೨° F ಮುಟ್ಟಿತು. ಆದರೂ ಬದುಕಿದ್ದಳು! ಆಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಕಾಲುಗಳು ಹಿಮವ್ರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದವು. ಅವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದರು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮಿದುಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಬದುಕುಳಿದಳು.

ಇಂತಹ ವಿಪರೀತಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿ. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೂ ಇದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿ ಏಕೆ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಇನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೀಸಲು ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ರಕ್ಷಣಾ ಬಲಗಳು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. □

(೩೦ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟದ ಅಂಗಡಿ

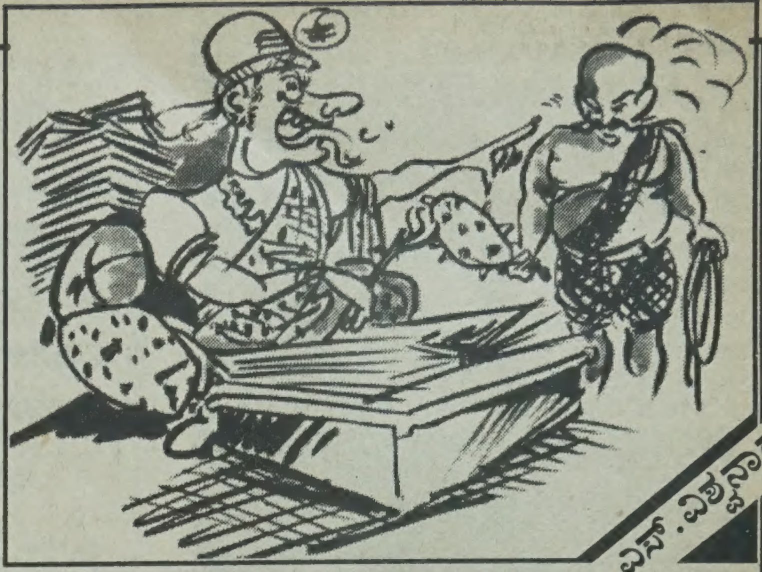
ಸರಕಾರಕ್ಕೂ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ೧೯೭೮ರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಅವಳ ತಲೆಗೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೂ ಅವಳು ಸಾಯ ಲಿಲ್ಲ. ಕೂಡಲೇ ಅವಳ ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸೈನಾಧಿಕಾರಿಯ ಮಗನಿಗೆ ಅಳವಡಿಸ ಲಾಯಿತು.

ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ವೈದ್ಯರಂತೆ ಚೀನಾದ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖೈದಿಗಳ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವದು ಅನೈತಿಕ ಎಂದು ಕೆಲವು ಸಂಘ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿದ್ದರಿಂದ ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ಈ ವ್ಯವಾಹರವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ಅಮೆರಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಬರತೊಡಗಿದ್ದರಿಂದ ಚೀನಾ ಕಾನೂನು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಇದು ನ್ಯಾಯಯುತ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಿತು.

ಮಾನವ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕದ್ದು ಮಾರುವ ವ್ಯವಹಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತುವಂಥ ಬಲವಾದ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಚೀನಾ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಖೈದಿಗಳ ಶರೀರಗಳ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುಲು ಚೀನಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಶಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನವ ಶರೀರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಳವಡಿಸುವ ಸಂಬಂಧ ನಡೆಯುವ ಮಾನವಹಕ್ಕು ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೀನಾದ ಈ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾರು ?



ಮೃತ್ಯುದೇವತೆಯಾದ ಯಮರಾಜನ ಖಾಸಗೀ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತನ ಬಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಓರ್ವ ರೋಗಿ ಬಂದು, ಅವನೆದುರು ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಂತ.

ಆಗ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಲಿಸ್ಟ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು ಆ ಲಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರದಿದ್ದುದು ಕಾಣಬಂತು.

''ನಮಗೇನು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ್ಸಾಗಿಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತ ತಿಳಕೊಂಡ್ಯೋ ಹೇಗೆ ? ನಿನ್ನ ಮೃತ್ಯು ಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೀನು ಇಲ್ಲಿಗೇಕೆ ಬಂದೆ? ನಮ್ಮ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಸಮಯವನ್ನು ಏಕೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿದೆ?'', ಎಂದು ಕೋಪದಿಂದ ಬೆದರಿಸಿದ.

ಆ ರೋಗಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿನೀತನಾಗಿ,

''ನಮ್ಮಪ್ಪನಾಣೆಗೂ ನನಗ್ಗೊತ್ತಿಲ್ಲಾ ಬುದ್ಧೀ. ನನ್ನನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರೂ ಬಂದೆ, ಎಂದು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ.

ಆಗ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಲಿಸ್ಟ್ ಚೆಕಪ್ ಮಾಡಿ Confirm ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಕಾಣದೆ,

''ಆಯ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದು ನಿಂತಿರು. ಆಮೇಲೆ ಕರೀತೀನಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಅನತಿ ಕಾಲದಲ್ಲೇ, ಲಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಲ್ಲದವರು, ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಡಜನ್ನಿನಷ್ಟು ಮಂದಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಬಂದು ನಿಂತರು.

ಅವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೂ ಲಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣದೆ ನಖಶಿಖಾಂತ ಉರಿದೆದ್ದ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ''ಇಲ್ಲಿ ಏನಾಗ್ತಿದೆ ? ಯಾಕೀ ಗೊಂದಲ ? ಲಿಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೀವುಗಳೇಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಬರ್‍ತಿದ್ದೀರಿ?'' ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಜಬರಿಸಿದ.

''ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಮಿ, ನಮ್ಮನ್ನ ಬಿಟ್ಬುಡಿ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಹ್ಯಾಪ್‌ಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಂತರು ಆ ಜನ. ತಕ್ಷಣ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಒಂದು ಕಮಿಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ. ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ವಿಚಾರ, ಆ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬನೇ ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲಾ Treatment ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

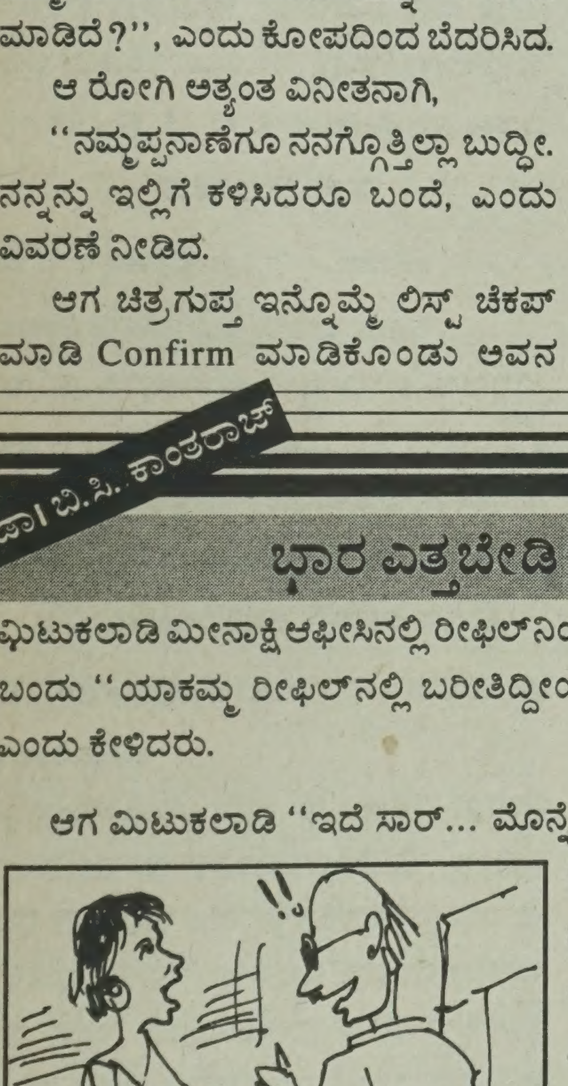
ಆಗ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಹೂಂಕರಿಸಿದ ''ಓಹೋ ಇದೋ ವಿಚಾರ ! ಇದು ಕಾರಣ ಅನ್ನಿ. ಜನ ಆಯಸ್ಸು ಮುಗಿದು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿರೋ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ನಿಮ್ಮನ್ನ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಆಯ್ತು. ನೀವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು ನಿಲ್ಲಿ.... ಏಯ್! ಯಾರ್‍ಲೆ ಅಲ್ಲಿ? ... ಆ ಡಾಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಮಗನ್ನ ಹೆಡೆಮುರಿ ಕಟ್ಟಿ, ದರದರಾ ಅಂತ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಎಳಕ್ಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಈ ಕ್ಷಣ, ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ. ■

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ಕಾಂತರಾಜ್

ಭಾರ ಎತ್ತಬೇಡಿ

ಛಿಟುಕಲಾಡಿ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ರೀಫಿಲ್‌ನಿಂದ ಬರೀತಿದ್ಲು. ಬಾಸ್ ಬಂದು ''ಯಾಕಮ್ಮ ರೀಫಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೀತಿದ್ದೀಯ.... ಪೆನ್ ಇಲ್ವ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆಗ ಮಿಟುಕಲಾಡಿ ''ಇದೆ ಸಾರ್... ಮೊನ್ನೆ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಚೆಕ್‌ಪ್ಪಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ನ...... ಆಗವರು 'ನೀನು ೫ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಏನೂ ಭಾರ ಎತ್ತಬಾರ್ದು' ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೇ ರೀಫಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೀತಿದ್ದೀನಿ ಸಾ$_{sss}$ರ್....'' ಎಂದಳು.



ಏನೂ ಆಗೋಲ್ಲ......



ಹುಡುಗಿ : ಮೇಡಂ... ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜೀಗೆ ಮಗು ಆಗುತ್ತ ?

ಮೇಡಂ : ಇಲ್ಲ...

ಹುಡುಗಿ : ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಆಗುತ್ತ....?

ಮೇಡಂ : ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ

ಹುಡುಗಿ : ನನಗೆ ಆಗುತ್ತಾ ?

ಮೇಡಂ : ಇಲ್ಲ ನೀನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವಳು.....

ಎಂದು ಮೇಡಂ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕೊನೇ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಗುಂಡ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿಕೊಂಡು ''ನಾನು ಅವತ್ತೆ ಹೇಳ್‌ಲಿಲ್ವೇನೆ...... ಹೆದರ್ಕೋಬೇಡ. ಏನೂ ಆಗಲ್ಲ ಅಂತ. ಈಗ್ಲಾದ್ರೂ ಗೊತ್ತಾಯ್ತ ?'' ಎಂದ..... !